腰／膝／首／肩／背中／脚／腕／

体が思い通りに動く

バレエ整体

島田智史　三戸一晃 監修
永寿総合病院整形外科部長

かんき出版

CamScannerでスキャン

Chapter 1

なぜバレエの動きを整体に活用するのか？

CamScannerでスキャン

バレエは関節や筋肉の位置を正す最高の健康法

私が数年前からクライアントさんやインターネットで皆さんにお伝えしているバレエ整体は、バレエの動きで使われる要素を使っています。なぜバレエの要素を使っているのか。

それは、**バレエのレッスン自体が、正しい姿勢と位置をキープして行うと、筋肉や関節がその人にとっての正しい位置、よい位置に整うようになっている**からです。

バレエのクラスでよくバレリーナが一列に並び、バーに片手を置いて動いていますよね。あれはバーレッスンといい、どんな有名なバレリーナでも実際に踊る前に必ず行う、準備運動のようなものです。そのバーレッスンは、正しい姿勢をキープして順番通りに体を動かしていくと、自然に筋肉や関節が正しい位置にくるよう、プログラムされているのです。

バレエの長い歴史の中で試行錯誤しながらたどり着いた、ムダのないプログラムなんですね。

バレリーナの姿勢が美しかったり、人間技と思えないような可動域で動けたりするのは、筋肉や関節を正しい位置で長期間使い続けた結果です。つまりバレエのレッスンは、それぞれの筋肉や関節を正しい位置に整えて動かすために、最適の動きだということです。

CamScannerでスキャン

そして、私の元々の専門分野である鍼や整体の世界でも、流派などは色々あれど、大きな目的は「体を本来あるべき、きちんとした状態にする」ということ。体の筋肉や関節を使いやすいところに整えていくことが最終的な目的です。それは、バレエを続けていったときの体と同じ状態を目指すということです。体の視点で見てみれば、どちらも「筋肉や関節を最も使いやすいところに整えていく」、という点で共通しているのです。

私自身もバレエの要素を取り入れることで、体が整っていくのを見た目にも実感しました。

そこで、**バレエの動きを分解して、踊らない方にもわかりやすいように翻訳し、筋肉や関節を使いやすい位置に調整する方法**を考え、お伝えしているのです。

CamScannerでスキャン

例えばプリエは骨盤の位置を整え、タンデュは体幹を鍛える。これらの動きを活用するのが「バレエ整体」

プリエの体に及ぼすよい効果

プリエは両脚を股関節から外に回して立ち、両脚か、片脚を曲げていく動き。バレエの基本であり、最重要の動きのひとつです。

股関節を柔軟にし、可動域が広くなっていく

太ももが内旋（内側に回る）しづらく、足で床をきちんと踏めるようになっていく

お尻の奥の筋肉が鍛えられる

お尻の表側でなく奥の筋肉が鍛えられ、キュッと引き締まりお尻の形がよくなる

内もも（内転筋）が鍛えられ、体幹が安定していく

内ももが締まることで、中心に軸が寄って美しい姿勢に

骨盤が正しい位置におさまる

自動的に骨盤が正しい位置におさまり、左右差・前傾しすぎ・後傾しすぎ、などのズレを防いでいく

CamScannerでスキャン

タンデュの体に及ぼすよい効果

タンデュは、立った状態で片脚を体の前、横、後ろへ出す動き。
足の甲からつま先を、伸ばした形のままで動かすのが特徴。

後ろに伸ばすとき背中がストレッチできる

脚を後ろに伸ばすときに背中のストレッチができるので、座る時間が長い人の腰痛や、背中のこりに効果的

脚だけでなく体幹も鍛えられる

脚を動かしても上半身はブレないように維持することで、結果的にお腹や背中の大きい筋肉、体の奥の方にある体幹となる筋肉が鍛えられ、しっかりする

脚全体の筋肉をストレッチできる

脚の前側・裏側・全体、の筋肉をバランスよくストレッチできる

脚がまっすぐに、腰痛予防にも

伸ばした脚を戻す過程で、内ももやわき腹の筋肉を使うので、結果、脚がまっすぐになったり、腰痛の予防にもなる

CamScannerでスキャン

続けていると可動域がより広く、痛みの出にくい体になっていく

バレエ整体を続けていくと、体の可動域が広くなっていき、肩こりや腰痛などの体の痛みが起きにくくなっていきます（ここで言う〝痛み〟は病気によるものではありません）。

なぜかというと、可動域が広がると、**それまで無理をして動かしていた関節や、筋肉を縮めてかばって使っていた箇所が減ってくるので、自動的に痛みも減っていくから**です。

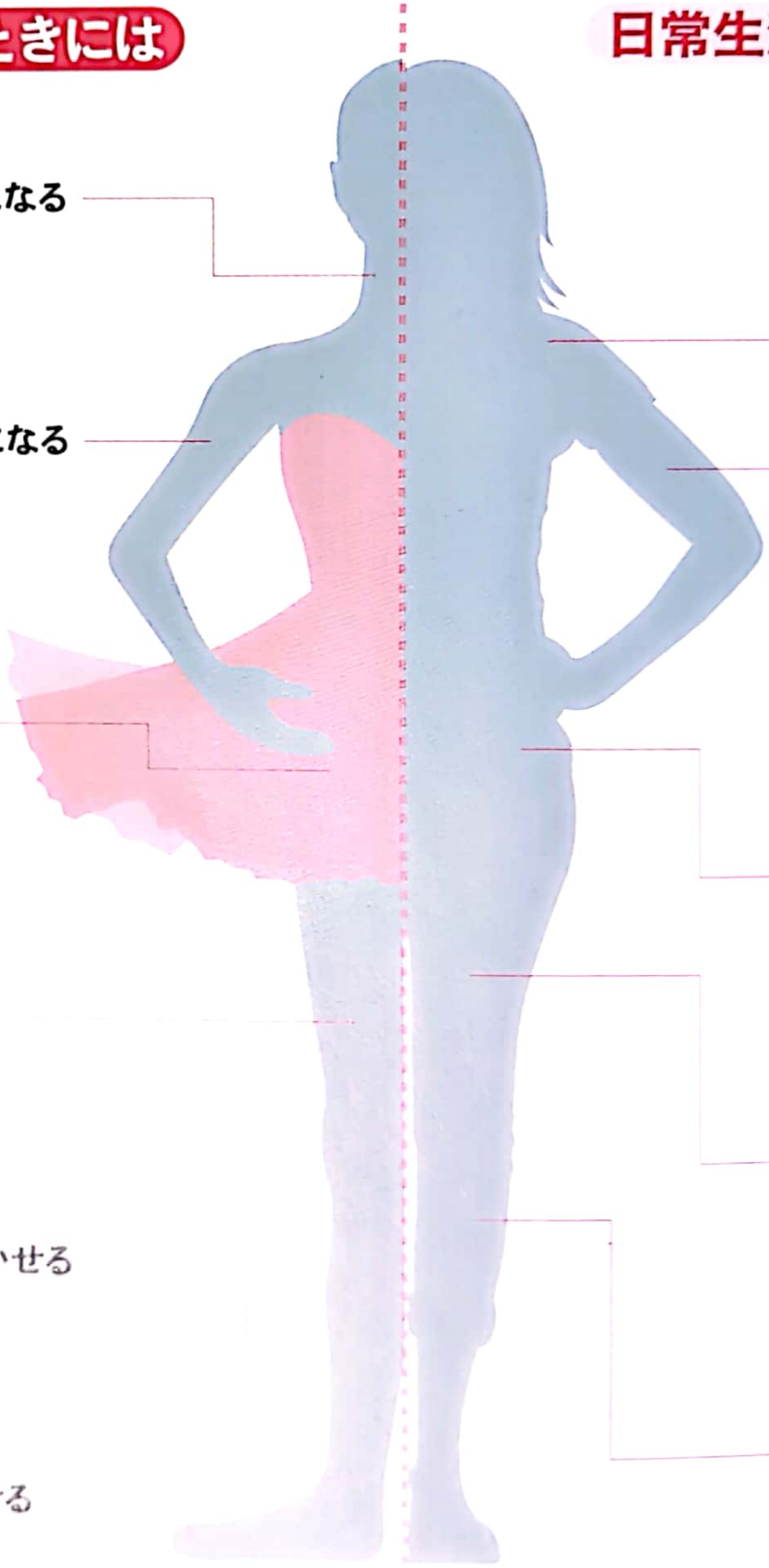
可動域の範囲と体の痛みや不調は、セットになっているのです。

そもそも体が整っていて、**「筋肉や関節が本来あるべき、きちんとした位置と状態」にあれば、様々な部位や関節の痛みは起こらないはず**。でも多くの人は、重力や年齢、生活習慣のクセなどが原因で、体が本来あるべき状態ではなくなっています。

バレエ整体を続けることで、踊らない人には、姿勢やクセによる体のゆがみを正し、痛みやつらさを軽くしていく変化を起こします。バレエをする人には、レッスンで正確に行えていない動きを正したり、無意識でも筋肉や関節を正確に使える部分を増やしていきます。

CamScannerでスキャン

バレエ整体を続けることで…



踊るときには

- 首が長く使えるようになる
- 腕が長く使えるようになる
- 股関節が柔らかく動かせる
- 脚の可動域が広がる
- 足首が柔らかく動かせる
- つま先を正しく伸ばせる

日常生活では

- 首・肩の痛みが軽減しスムーズに動かせる
- 腕が疲れにくくなる
- 腰の痛みが軽減される
- 体全体のゆがみが正される
- ひざの痛みが軽減される

CamScannerでスキャン

「体が硬い私でもできますか？」「バレエの踊りではなくとても簡単な動きなので、できます」

〝バレエ整体〟という文字を見ると、「バレエを踊る人専用のもの？」「私は体が硬いからできないかも…」、などと思われる方もいると考えますが、そんなことはありません。

なぜなら〝**バレエ整体**〟**は、バレエの踊りの動きをするわけではないからです。**

この本でご紹介している動きやエクササイズは、自分で体を動かせる人なら誰にでもできる、かんたんな動きばかりです。

踊らない人はもちろん、バレエを踊る人にも役立つ動きばかりを紹介しています。例えば高齢の方でもお子さんでも、できるものばかりです。

特に体が柔らかくなくてもできる動きなので、それを続けていくことで、関節の可動域と共に柔軟性も上がっていきます。日常生活の姿勢やクセも少しずつ整えていきます。

柔軟性が上がってくると、無理をかけていた筋肉や関節の負担が減り、痛みのある箇所

CamScannerでスキャン

バレエ整体ではこのような動きを行います。

は痛みが改善され、痛みの起きにくい体に近づいていきます。

つまり〝バレエ整体〟は、誰でも快適な状態で生活できる体を作っていくものなのです。

CamScannerでスキャン

バレエ×東洋医学×解剖学で踊る人、踊らない人、どちらも体が整う

私は東洋医学と鍼灸を先に学びましたが、途中でバレエの体の使い方と、その体を整える効果を知り、これを取り入れれば一般の人でも自分で体を整えやすい、と考えました。

バレエ整体は「バレエの動き」を分解し、応用して、筋肉や関節を使いやすい位置に調整する方法です。「不調」や「痛み」を「解剖学」や「運動学」などの視点から見て、動きの中でメインで使う筋肉や、それを支えるインナーマッスルの位置を考えます。

さらに「東洋医学」の視点で、体を「経絡（けいらく）」というツボのつながりで見ます。解剖学の視点でとらえた筋肉がどの経絡にあるのか、を見ると、関連するマップが明らかになってきます。

それを基に、鍼が使えない一般の方でも鍼と同じアプローチができるように、どこをどう動かせばよいか、を導き出しています。

踊る人、踊らない人双方に、なぜそこが痛むのかを理論立てて伝えやすく、本人が自分でケアできる。痛くなりにくい体に自分で整えていくことができるのが、バレエ整体なのです。

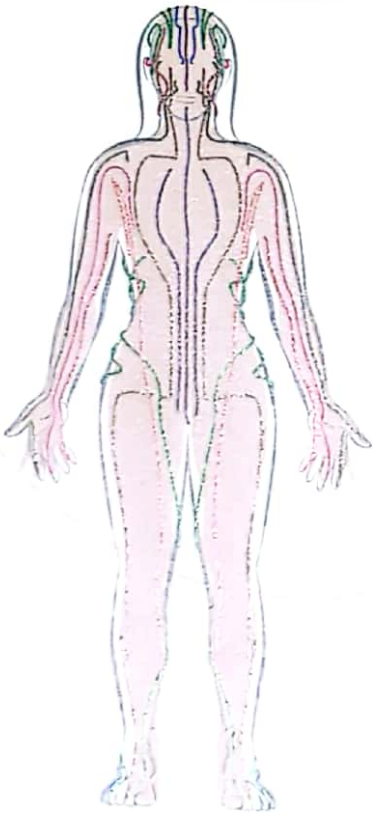
CamScannerでスキャン

解剖学

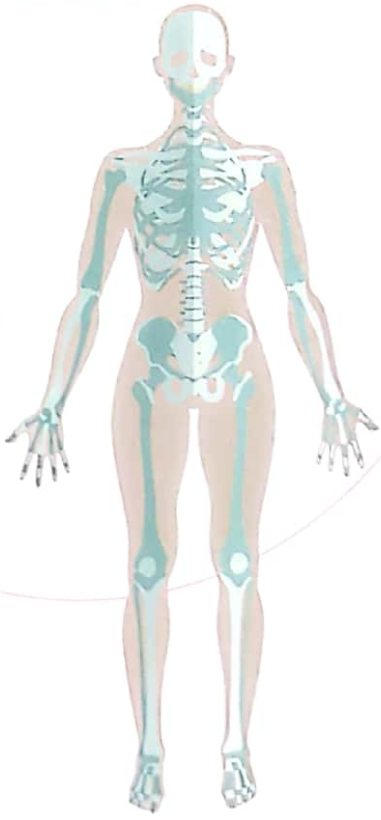
バレエ

「バレエの動き」に必要な部分をパーツに分け、「解剖学」の視点で使う筋肉や骨はどこかを見る。そこに「東洋医学の経絡」を重ねると、体がどう動き、なぜ痛むのかが見えてくる。またクライアントさんを診るときに、「痛み」という数字や目に見えない感覚を、その人の感覚でなく、動きと可動域で判断することができる。踊る人は実際に動いてポーズをとるので、バレエ整体を行う前と後でどう変わったかが、自分でも目で見てわかりやすい。

東洋医学



整体



CamScannerでスキャン

体の重要な部分、家の2階にあたる「体幹」を安定させ、鍛えていける

バレエ整体を続けていくと、いわゆる「体幹」を安定させ、鍛えていくことができます。人間の体を家として考えて、腰から下の下半身が1階です。2階が腰から首まで。3階が首から上、と分けてみます。

すると、**姿勢を保つための背中の様々な筋肉や、胸筋、腹筋群などの大きい筋肉、よく「体幹」と呼ばれる筋肉は、みな2階にあります。**2階が縮んでくると当然猫背になりますし、腰も曲がりやすくなる。頭や上半身などを支えきれず、首が前に出て本来の湾曲が減るなど、様々な弊害が起きてきます。また姿勢を支えてくれる筋肉の前には内臓があり、その筋肉の状態が悪くなると当然内臓の機能も落ちていきます。

さらに自律神経系のうち、交感神経は、背骨から出ているので、背骨に大きい負担がかかっていると、自律神経系にも影響が出てきます。

ですから私たちの体には、2階部分の状態がとても大事で影響も大きいのです。

簡単な動きで、この2階部分にかかる過度な負担を軽くしたり、縮んでいるものを伸ば

CamScannerでスキャン

3F　首から上の頭部

自分でもんだりマッサージしやすい

首、肩が痛いときに自分でもんだりマッサージをしてもらったりと、何かしら働きかけることが多い。

2F　上半身

特に体幹となる胴体部は、自分であまりケアせず、できない

姿勢を保つ筋肉や大きい筋肉、各種の内臓など大切なものが集まっている。にもかかわらず、日常生活の中で1Fや3Fほどケアされる機会が少ない。

1F　下半身

ストレッチしたりもんだりしやすい。ある程度必ず歩くので使われる

特別なことをしなくても歩いていれば動かすので、生活をしながら最低限のケアをされている。ストレッチなどもしやすい。

したりして、体幹を安定させ、整えて鍛えるのもバレエ整体の大きな目的のひとつです。

CamScannerでスキャン

バレエの動きは特に体幹を鍛えていく

体の2階部分に集まっている、「体幹」に当たる筋肉を鍛えていくことが大切だということがおわかりいただけたと思いますが、その「体幹」を鍛えるために、バレエの動きは特に適しているのです。

普通に想像してみてください。「片足のつま先だけで立ってもう片脚は後ろに上げて伸ばす。片手は上に伸ばし、片手は横に伸ばす」。こんな不安定な姿勢を、グラつかずに数秒間キープするためには、体の中心部の「体幹」がしっかり働いていなければ不可能です。

腕や脚の筋肉ももちろん必要ですが、**一番必要なのは「体幹」の強化と安定なのです。**

「体幹」を強化し安定させていくための秘訣のひとつは、体を「ねじる」こと。38ページで詳しくご説明しますが、**バレリーナは動きの中で、体全体の「ねじれ」をコントロールしています。**実際に脚や腕をねじっているのと同時に、体の内部にもねじれの力を生じさせるのです。

その動作を常に行っていると、体幹が強化され、安定しやすくなるのです。

同様にバレエでは、「引き上げ」と呼ばれる、お腹の中の圧力を高めることも、踊りなが

CamScannerでスキャン

ら行っています（42ページでご説明します）。**お腹をそうやって使うことで、体幹の要となる、体の奥の方にあるコアマッスルを、自然に鍛えることになるのです。**

バレリーナはレッスンを始めたときからこれらの動きを何万回も繰り返しているので、動く度に「体幹を鍛えなきゃ」と考えて動いているわけではありません。レッスンや踊りの度に自動的に体幹を鍛えているのです。

主にこのふたつの理由から、バレエの動きは「体幹」を効率的に鍛えるためにとても適しているのです。

CamScannerでスキャン

東洋医学の「経絡（けいらく）」、ツボのつながりからも体を見る

私は元々鍼灸師であり東洋医学の勉強もしているので、体を見るときに、東洋医学で言う「経絡」のつながりも見ています。

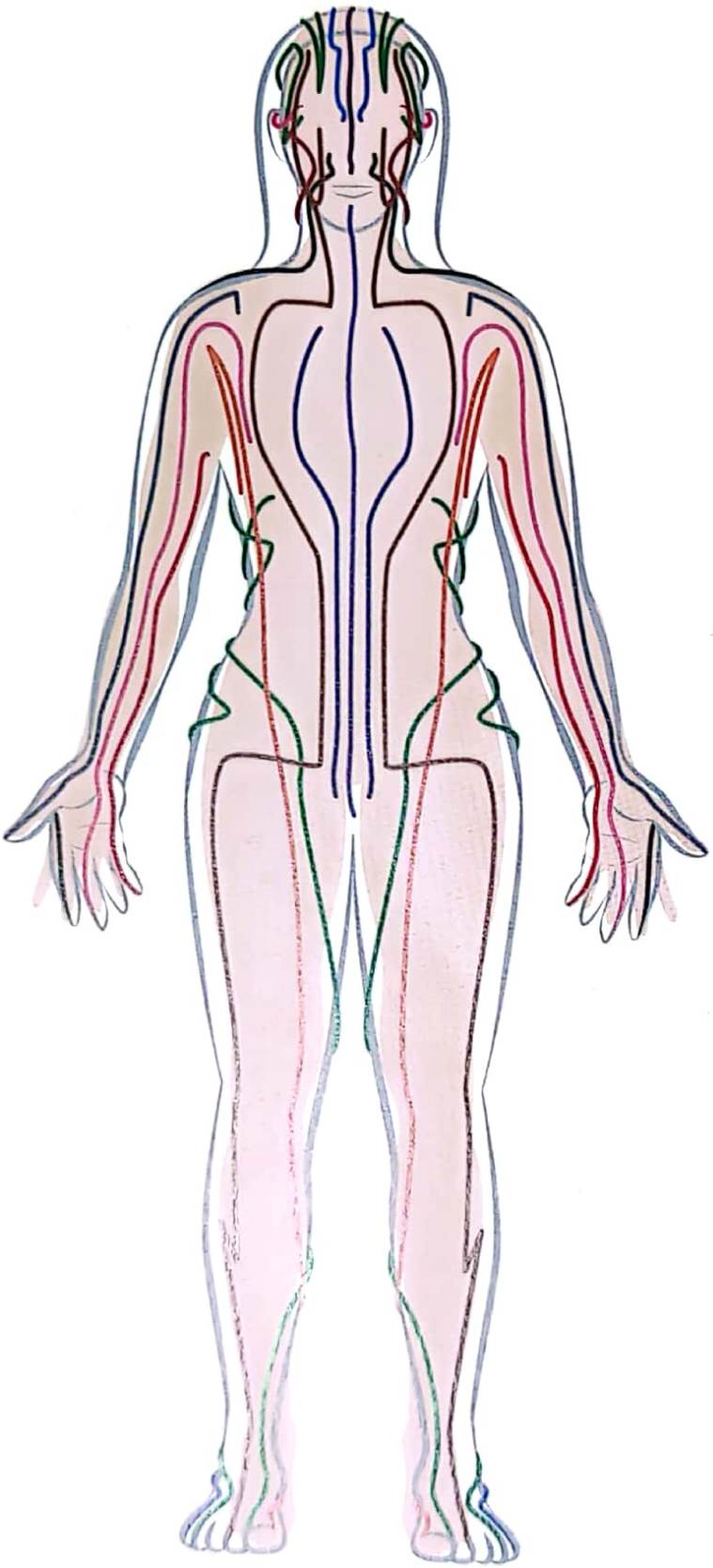
皆さんも「ツボ」というのが体の色々な場所にある、そこを押すと、何かの不調などにいいらしい、ということはなんとなく知っていると思いますが、なぜツボを押すとよい効果が生まれるのか、はよくわからないかもしれません。

経絡というのは、筋肉や骨格のつながりとはまた別に、体のある部位からある部位までをつなぐルート、のことです。例えば、足の小指から体の裏側を通って頭まで、をつなぐルートがあります。そういったルートが数種類あるのです。

そして、その経絡の上に、様々なツボが存在しているのです。

たとえて言うと、**経絡という電車の線路があって、ツボは駅のようなもの**。ツボを刺激することによって、つながっている路線の中の渋滞している部分を解消し、スムーズに流れるようにする、というような仕組みなのです。

CamScannerでスキャン



鍼灸師はツボに鍼を打って刺激を送りますが、鍼による刺激は、この経絡とはまた別のルートを通ります。表面から押すよりも、さらに強い刺激を体に送っているのです。

でも一般の方は、自分で鍼は打てません。

そこで私は、不調を起こしている部分がどの経絡にあるのか、その経絡上にどんなツボが存在するのか、を見て、体の表面からツボを押して刺激し、つながっているルートがスムーズに流れるような方法を考え、バレエ整体に取り入れているのです。

CamScannerでスキャン

西洋医学のベース、解剖学を踏まえたハイブリッド整体

私は鍼灸学校時代に、アメリカの大学で臨床解剖の研修を受けました。つまり、体の筋肉や骨格、関節がどうなっているのか、どう動くのか、この動作のときにはどこが動くのか、などを理解し把握する、西洋医学の考え方である解剖学や運動学も学んでいます。またその後、クリニックの整形外科のリハビリテーション科にも勤務しました。

ですから、**筋肉や骨格の位置と、先の「経絡」を重ね合わせて見ることができるのです。**

このように、**西洋医学と東洋医学のよいとこどりをして、バレエを踊る人にも踊らない人にも、体を一番よい状態に「整えて」いけるように考えたものがバレエ整体なのです。**

ハイブリッド整体、といってもよいかもしれません。

バレエを踊らない人には、ストレッチはどこを意識をすると効き目があるのか、柔軟性が上がるのか、などを理論的に説明することができます。私自身も体が硬いのですが、そんな私でも、整え方で可動域を広げられるメソッドも開発しました。

CamScannerでスキャン

痛みがある人には、なぜそこが痛むのか、もんだりマッサージしたりしてもよくならない人は、どこにアプローチするべきなのか、などについて、筋肉や骨格の説明に、経絡とツボの考え方を併せてお伝えすることができるので、納得していただきやすいのです。

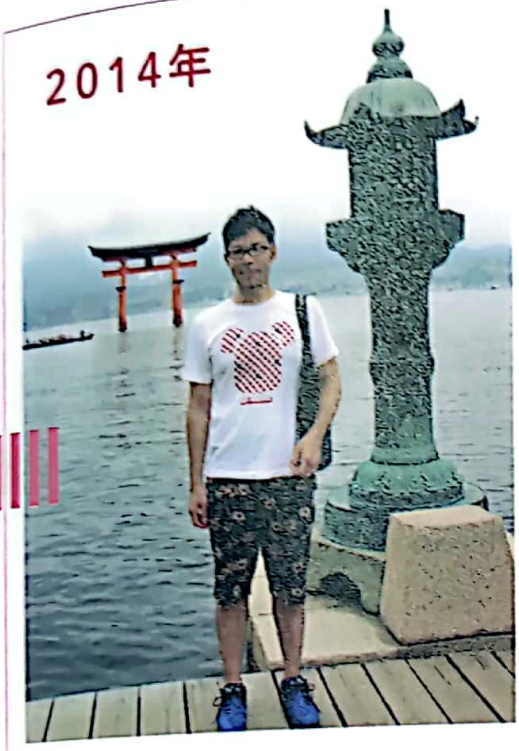
バレエを踊る人には、レッスンで行う動きを何のためにしているのかや、その効果を具体的に説明したり、何がどこに効いているかを意識してもらいながら施術を行うことができるので、例えば「レッスン後ふくらはぎが張って痛くなり、マッサージなどをしても治らない」「左脚のターンアウトができず、5番がキレイに入らない」などの、個人的なバレエの悩みに合わせてアプローチすることができます。

そうやって体を「整った状態」に近づけることで、痛みを軽くしたり、可動域を広げたり、できなかったポーズができる体に変化させていくのです。

CamScannerでスキャン

続けた結果、体重は変わらないのに引き締まり、全身の姿勢もよくなった

2014年



治療だけ行っていて、バレエ整体は行っていない

クライアントさんに鍼灸や整体の治療は行っていたが、自分自身のケアとしてのバレエ整体は行っていない。太りやすい家系なので食事にも気を付けてはいたが、自身の体もより状態をよくしていきたいと考えていたところ、バレエ教室で「ジャイロトニック」「アレクサンダーテクニーク」と出会う。

私が〝バレエ整体〟を考案したのは、ある先生からバレエの体の使い方を教わり、セルフケアとして続けていったところ、ハッキリと姿勢や体型に変化が起きていったというように、自分自身で改善を実感できたことが大きなきっかけです。

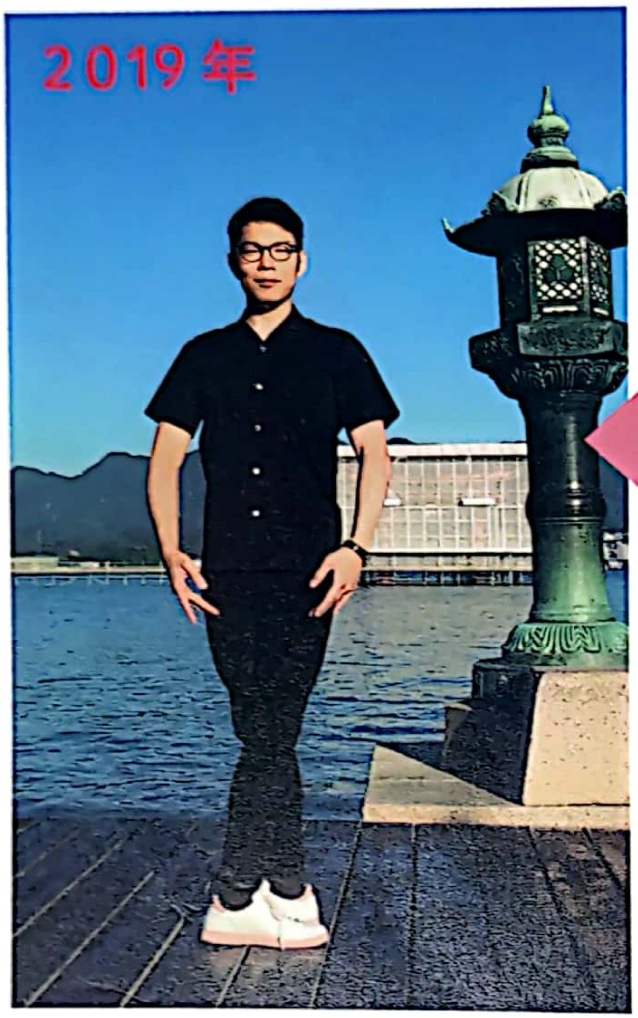
バレエの素人である私がここまで変化するのだから、バレエの要素を取り入れれば整体と同じような役割をするので、バレエを踊っている人にも、踊らない人にも、健康で体型もよい方向に変化する人をもっ

CamScannerでスキャン

実は体重は同じ!

セルフケアとしてバレエ整体を行い、人にも教え始める

バレエ教室での体験を踏まえ、セルフケアとしてバレエの動きを取り入れて体が引き締まってきたのを実感。バレエの動きを生かした整体は体型や体質までも変えていけると強く感じ、クライアントさんにも伝え始める。



講座や動画を作るために、バレエ整体の実践回数が増加

YouTube動画でバレエ整体を教えるチャンネルを開設。その動画のためや、定期的に開いている講座でバレエ整体を行う回数が増えた結果、さらに姿勢がよくなり体重も減少。

と増やせるのではないか。

そう考え、体を整えるためのセルフケアとしてバレエの要素を取り入れた動きを伝えるようになりました。

CamScannerでスキャン

Chapter 2

バレエ整体でやることは？

グルンとねじって

グーッと伸ばす

スーッと呼吸

CamScannerでスキャン

バレエ整体の大事な動き

その① ねじる

ここからはバレエ整体の大きな3つの要素についてご紹介していきます。

ひとつ目の大きな要素は、「ねじる」こと、です。

バレエの基本のひとつに、「ターンアウト」という脚や関節（股関節、ひざ関節、足首の関節）を外旋（外向きに開く）する動きがあります。これは実は、脚を開くことが一番の目的ではありません。

脚を開くことで体にねじれが起き、そのねじれが体全体にらせん状につながっていく「運動連鎖」を使って、体幹を強化したり地面を押しやすくすることが大きな目的なのです。

左右の脚をターンアウトにすると、「左回りのねじれ」と「右回りのねじれ」が体の中で組み合わさり、体の中心に雑巾しぼりのようなねじれの力が加わり、体幹がしぼられます。

それによって**姿勢を支える筋肉が使われるので、体幹が強化され安定し、体が上下に伸びて自動的に姿勢がよくなります。**

人間の体には普段から、重力に対抗するために外回りのらせんの力が入っているのですが、年齢や姿勢のクセなどで重力に負けてくると、外回りをキープする力がなくなり、だ

CamScannerでスキャン

んだん内回りになってきてしまい、体を支えきれなくなってきます。また股関節の元々の性質として、重力がかかると、内旋、つまり内側に回ります。そうなると、まっすぐ立とうとしても上半身の上側が前に出たり、お尻を突き出したりして反り腰になってしまう。

バレリーナは脚を外旋（外側に回す）することで体の中にねじれの力を生み、〝ワインのコルク抜き〟のように、床に突き刺すような力で重力に対抗しているのです。

バレエ整体では、この「ねじる」ことで生まれ、体の中を伝わっていく力を利用して重力に対抗しやすくしたり、体幹を鍛えたり、痛む部分への負担を軽くしていきます。

バレリーナはダブルのらせんで体幹を強化し、安定させている

脚を外側に回すのは、柔軟性を上げるのが一番の目的ではなく、ダブルのらせんの力を体の内側に起こして、重力に対抗し体幹をしっかり保つためなのです。

CamScannerでスキャン

バレエ整体の大事な動き

その② 伸ばす

ふたつ目の大きな要素は、「伸ばす」こと、です。

バレエでは多くの動きの中で、腕や脚、胴体も含めて、筋肉に適度なハリがあるまま力を入れながら伸ばします。**「遠心性収縮」という動作です。**

筋肉を縮めて使わないことで、

- 筋肉や関節への過度な負担を防ぐ
- 可動域を広げる
- より少ない力で大きなパワーを生み出す
- 「抗重力筋」をストレッチし、鍛える

といった効果が得られます。

年を取って筋力が衰えてきたり、若くても体幹の筋力が弱い人は、胴体をまっすぐの姿勢に保つ筋肉が重力に負けて、前後（お腹側と背中側）にズレていきます。

そうなると背中やお腹の、それまでは伸ばせていた部分が縮んできて、**背中や腰に負担がかかり、弱いところが曲がったりゆがんだりしてきて、人によって猫背になったり、反**

CamScannerでスキャン

り腰になったりしていくのです。

その①の「ねじる」力と、この「伸ばす」力を加えることで、重力に負けない筋力を育てます。前後にズレていっている体幹を鍛え、上下に伸びる縦長で細い筋肉を育てていきます。

猫背、反り腰、
腰痛などの
ゆがみや痛みが
減っていきます。

筋肉を伸ばしながら使うことで重力に抗う筋肉を伸ばし、鍛える

腕や脚の筋肉に力を入れながら伸ばすときに、姿勢をキープしようとすることで自動的に上半身の体幹の筋肉も使われ、鍛えられていきます。

CamScannerでスキャン

バレエ整体の大事な動き

その② お腹を使う呼吸

3つ目の大事な要素は、「お腹を使う呼吸」です。具体的に言うと、お腹を使って呼吸したときのお腹の内部の状態、**「腹腔内圧が上がった状態」を作ること**、です。

バレエの世界ではこの状態を「引き上げ」と呼びますが、踊らない人にはこの言葉で感覚をつかむのは難しいので、とにかく「お腹を使う呼吸をすることだ」と覚えてください。

バレエでこの状態を作る理由は、お腹の中にかかる圧力を上げると、つまりお腹に力が入ると、踊る上でいくつものメリットが起こるからです。

踊らない人の場合でも、この状態で体を動かすことで、家の2階に当たる背中側の姿勢を保つ筋肉が疲れにくくなる、という大きなメリットが得られるのです。

とはいえ、急に「引き上げて」と言われてもわかりにくいので、とにかくお腹を使う呼吸をすること、**そして特に重要なことは、「まず息を吐ききってから吸うこと」です。**

息を吐ききることで、横隔膜、お腹の奥の方にある腹横筋、姿勢を保つ筋肉の多裂筋、などの体幹を使えるので、鍛えることができます。

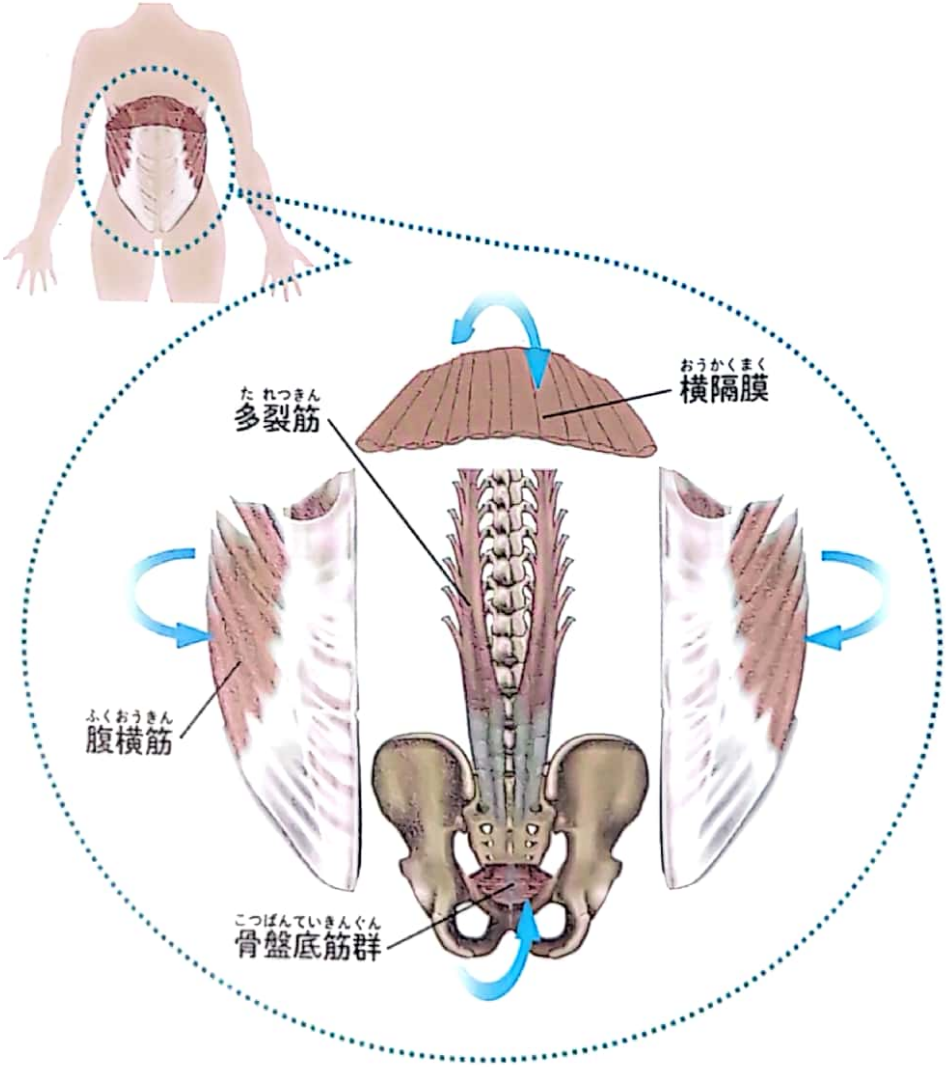
バレエ整体では、お腹を使う呼吸を利用して、体幹を鍛えて安定させていきます。

CamScannerでスキャン

下腹ポッコリが改善していきます

バレリーナは「引き上げ」でお腹を使っている

踊る人はお腹の中の内圧が高ければ、姿勢を保つために背中の筋肉を必要以上に使わなくてすむので、背中の筋肉が疲れにくいというメリットが。また呼吸するときに使われる腹横筋や多裂筋は、実は普通の腹筋運動などでは鍛えられません。お腹を使う呼吸をすることで鍛えられ、内側に引き締まっていきます。



CamScannerでスキャン

バレエ整体では3つの要素をこう生かしている

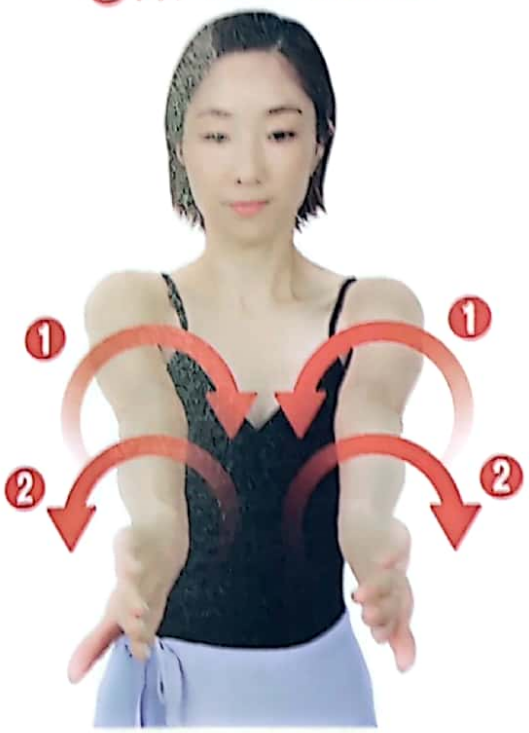
38ページからご紹介してきた大事な動きは、バレエを踊るときに大事な動きであり、そしてバレエ整体でも大事な動きです。

バレエ整体では、バレエを踊らない方でもこの3つの動きをうまく取り入れて、体幹をしっかり安定させたり鍛えていき、また、体のどこかの不調や痛みを軽くしていきます。

本来のバレエの動きほど難しくないものばかりなので、安心してトライしてください。

バレエ整体では「ねじる」をこう生かしている

★腕を❶内回し、❷外回ししてねじる



ターンアウトを脚でなく腕で行い、ねじれの力を体の中に伝えてから、エクササイズを行います。

★目を動かす

顔を動かさずに眼球を動かすだけでも、体の中では動きが起こり、背中の姿勢を保つ筋肉が使われます。「二の腕回し」と併せて行うと、「ねじれ」の力を生んでくれます。

CamScannerでスキャン

バレエ整体では 2 「お腹を使う呼吸」を こう生かしている

★可動域を広げる

体を動かしていき、止まった場所で呼吸をして、さらに呼吸をしながら動かすことで、可動域を少しずつ広げていくことができます。

★体幹を鍛える

お腹を使う呼吸でしか鍛えられない、体の奥の方にある腹横筋や多裂筋、横隔膜などの筋肉を鍛え、体幹を鍛えます。

バレエ整体では 「伸ばす」を こう生かしている

★かかとをつけながら動かす

かかとを床につけながら脚を伸ばすことで、太ももの裏、ふくらはぎがしっかり伸び、また股関節の深層筋も使われます。

★一度に逆方向へ伸ばすことでゆるめる

上と下の両方向へ伸ばすことで、大きい筋肉や筋膜を同時にゆるめることができます。

CamScannerでスキャン

「二の腕ねじり」を動きの前、途中、いつでも行いましょう

始める前に

なぜ行うの？

脇を締め、体幹を安定させるため

肘から脇までの腕の上部も含めてねじることで、そのあと動くときに背中側の姿勢を保つ筋肉も使いやすくなり、体幹が安定します。
エクササイズの効果も出やすくなります。

実は剣道や刀を持つ姿勢と同じこと

「二の腕ねじり」は、剣道の竹刀や刀の持ち方、構え方と同じ。ただ漠然と持つのではなく、腕をねじってしぼりながら持つことで背中が使えて、体がぶれない。

1 脇からしぼるように内回し

両腕を前に伸ばし、脇からしぼるようにして内側に回す。肘から下だけでなく、脇からねじるように。ねじったとき手の平が、真横から天井を向くようなイメージで。

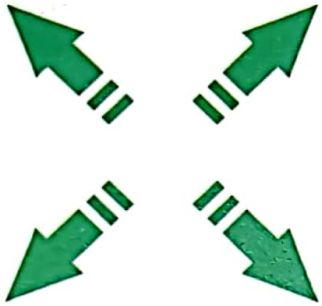
CamScannerでスキャン

マークの見方

バレエ整体のポイントとなる、「ねじる」「伸ばす」「お腹を使う呼吸」を行うところには下のマークがついています。マークのポイントを意識しながら行いましょう。

ねじる

体幹を安定させて、エクササイズの効果をより高める。関節の可動域も広がる。



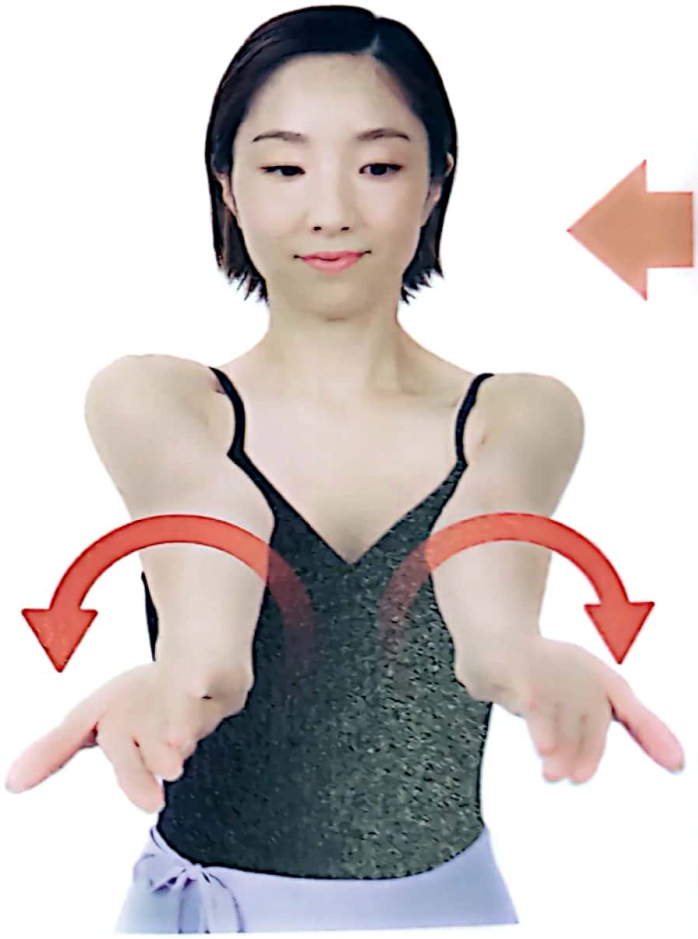
伸ばす

筋肉に力を入れながら伸ばすことで、筋肉や関節の過度な負担を減らし、少ない力で大きな力を生み出せる。

お腹を使う呼吸

動かすときにお腹や関節がつらければ、そこで息を1度吐き、呼吸しながら動かすと動かしやすい。呼吸をしながら動かすことで、体が伸びやすくなり、可動域は広がりやすく、痛みも取れやすくなる。

最初に「二の腕ねじり」



2 手首から外回し

手首から外側に回す。このときもねじったとき手の平が真横を向くようなイメージで。エクササイズの前には必ず行い、途中でも体が動かしづらいときはいつでも行う。

CamScannerでスキャン

体が「整っているかどうか」簡単チェック

バレエ整体は、体を「筋肉や関節が本来あるべき、きちんとした位置と状態」に整えていく方法です。では、「体が整っている状態」とはどんな状態でしょうか。

例えば時計で考えてみると、すべての部品が正確な位置にあり、正常に機能していなければ動かないですよね。体も同じで、**骨、筋肉、神経、腱などの部品がその人本来の正しい位置にあり、それぞれの機能をきちんと果たせているのが、「整った」状態です。**

何かが整っていなければ「痛み」が起きたり、「痛い」という自覚症状がなくても、階段を上るのがキツイ、疲れやすい、だるい、スッキリしない、など何かしらの症状が起きたりしていると思います。それが進行すると、炎症を起こして「痛み」となっていく。

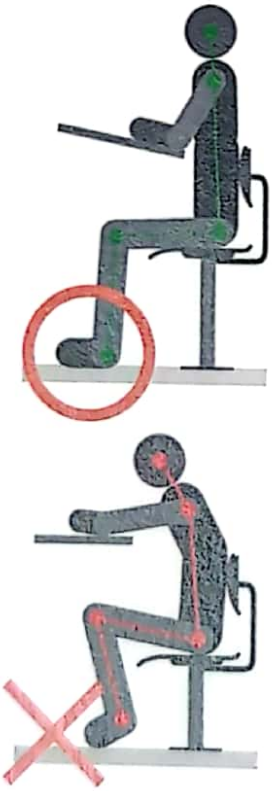
バレエ整体は、その炎症を起こす状態にまでならないように、できるだけ自分で体を整えていくための方法です。左ページに、現在の自分の体が「整っているのかどうか」、が簡単にわかるチェック方法をご紹介しますので、まずは試してみましょう。

CamScannerでスキャン

簡単チェック

床を踏めているか？

デスクワークをしているとき、足の裏と指が全部床についているかどうかチェックしてみましょう。ただついているだけでなく、きちんと床を踏めているか、が大切。床を踏めていないと、股関節が内旋し、重力に対抗する力が抜けて自分の胴体が支えきれず、猫背や前肩などの不調が連鎖して起きてしまいます。



◉足で床が踏めない人は

「脚の付け根の痛みをリセット（88ページ～）や「坐骨神経痛をリセット」（94ページ～）にトライ

簡単チェック

体が整っているか？

壁に後頭部、肩、背中、お尻、かかとをつけて立つ。誰かに見てもらい、肩甲骨の高さのあたりや、腰の部分が壁から10cm以上離れていたら、今の体は「整っていない」状態。体と壁の間に手の平が入ったら黄色信号。

背中と腰の間が10cm以上空いたらアウト！

◉肩がつかない人は

肩のエクササイズ（64ページ～）や「前肩をリセット」（86ページ～）にトライ

◉背中がつかない人は

首のエクササイズ（70ページ～）にトライ（肩甲骨の位置を下げるため）

◉腰がつかない人は

腰のエクササイズ（54ページ～）や「反り腰をリセット」（92ページ～）にトライ

CamScannerでスキャン

Chapter 3

バレエ整体で痛みを改善！

CamScannerでスキャン

腰の痛みを取ってスムーズに動かす

腰の上の方が痛い

ゆるめるのはここ!

ろっ骨を広げて呼吸をしやすくする。

腰の上部が痛い場合、腰自体の不具合というより上半身が弱く不安定だったり、呼吸が浅い、反り腰になっているなど、ろっ骨と背中がきちんと機能していなかったりすることが大きな原因。体の側面を伸ばし、ろっ骨の間を伸ばして安定させることが必要。

ぎっくり腰や、動かすと痛い

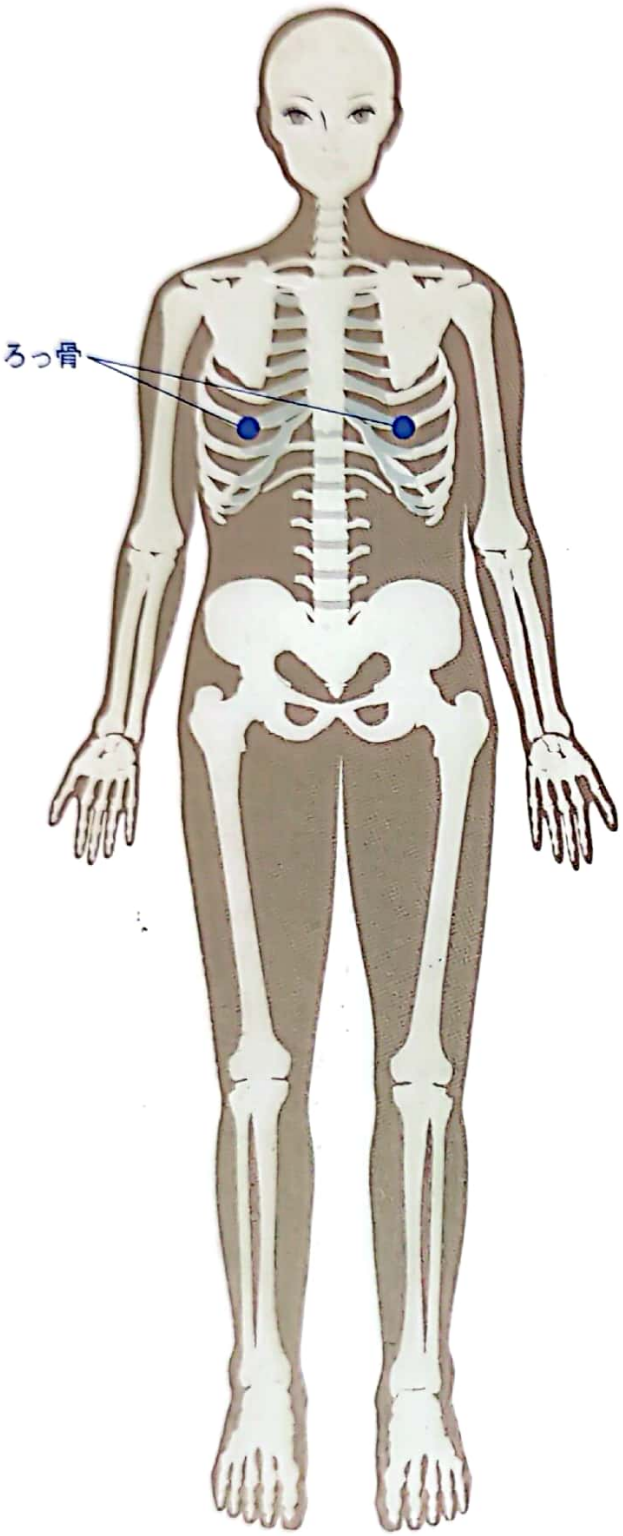
効かせるのはここ!

体の裏側の筋肉が弱くて固まり、可動域も狭くなっている。

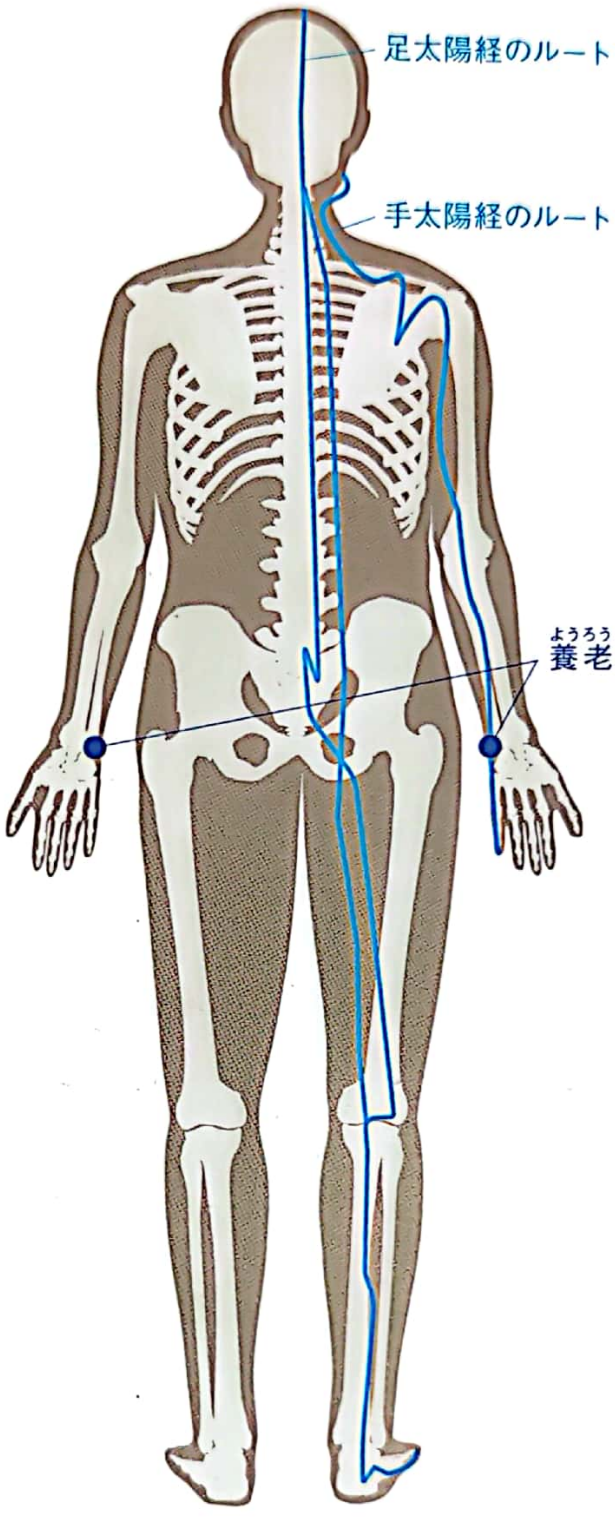
ぎっくり腰などの腰のねんざや、動かすと痛みが出るときは、体の裏側の筋肉が硬くなったり可動域が狭くなったりしています。体の裏側をつなぐルートのツボを刺激して腰にアプローチし、ゆるめていきます。

CamScannerでスキャン

腰の痛みにアプローチするポイントと筋肉のルート



ろっ骨の位置関係が悪いと、ろっ骨と骨盤をつなぐ腹筋群や背筋の負担が増え、腰に負担がかかる。またろっ骨は背骨につながっているため、呼吸が浅くろっ骨の間隔が狭かったり動きが硬かったりすると、腰の上から背中の筋肉の負担も増えるので、ろっ骨にアプローチする。



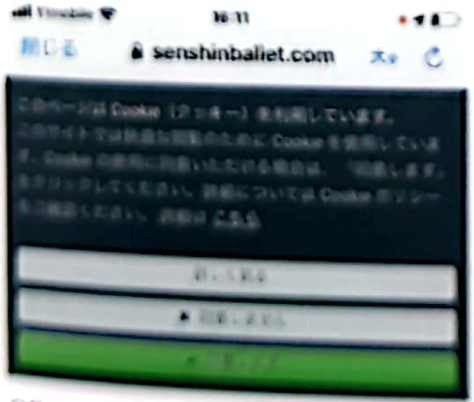
「養老」を刺激することで、手・足太陽経という、手・足の小指がつながって動く体の裏側をつなぐ筋肉のルートにアプローチする。肘や肩甲骨、背中や首が安定していき、腰の固まっている部分や痛くて動かせなかった部分が動かせるようになっていく。

CamScannerでスキャン

【腰の上の方が痛い人が行いましょう】

1 ろっ骨を指で押さえる

左側の胸下のろっ骨を親指で押さえ、人差し指と中指で一番下のろっ骨を押さえる。スマホの画面を拡大するときのようなつもりで指を広げて。



QRコードを読み込むと上記のような表示が出ますが、問題なく動画は見られます。

54~57ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります

https://www.senshinballet.com/kankipub

CamScannerでスキャン

76歳もここまで倒せる！

2 息を吐きながら真横に倒す

1の姿勢のまま「ふーっ」と息を吐きながら、右側に上体を倒す。倒した状態で息を吸い、また吐く。吸ったときにろっ骨がアコーディオンの蛇腹のように開いていくのを感じながら。

呼吸

3 息を吸いきってから上体を戻す

息を吸いきってから、上体を元に戻す。
3～5回行って。
次に右手に替えて、反対側も同様に行う。

ねじる

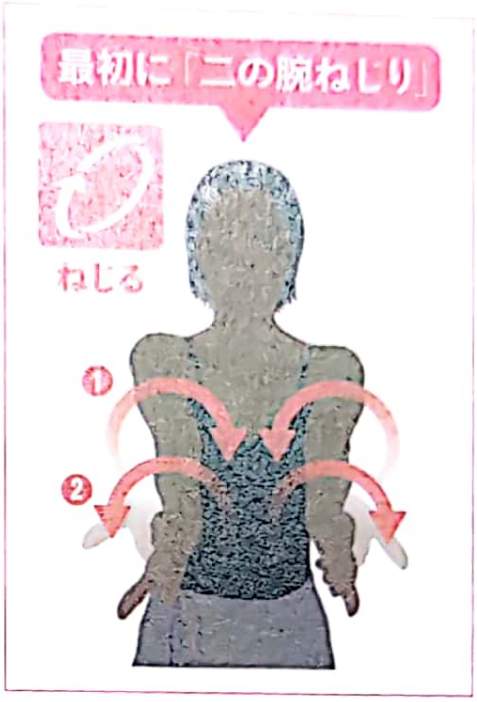
呼吸

CamScannerでスキャン

【ぎっくり腰や、腰を動かすと痛い人が行いましょう】

1 痛い方の手首のツボを押さえる

腰の痛い側の手首のツボを押さえる。まず手の甲が見える状態で、人差し指で養老（ようろう）を押さえる。



2 押さえたまま手の平を胸に向けて

人差し指で養老を押さえたまま、手首をくるっと返して手の平が胸を向くようにする。養老は筋膜の奥にあるため、手首を返すことで指がぐっと奥に入り刺激しやすくなる。

押さえる位置は

養老（ようろう）（手首を手前に曲げたときにできるシワの中心から、1cm程度小指側、ふくらんだ骨のキワで、少し凹んだところ）。

動きは自由にしてもOK

このエクササイズは、ツボを刺激しながら体を動かすことに意味があるので、3、4の動き以外に自由に動いてもOKです。2の姿勢のまま上体を横に倒したり、そのまま腕を前、横、上に伸ばしたりしてもOK。

CamScannerでスキャン

3 押さえたまま太ももを前後に上げる

手は2の姿勢のまま、太ももを前に上げたり、後ろに上げてかかとをお尻に近づけたりして動かす。動かすときと、痛いなと感じるポイントで息を吐くように。腰と股関節をつなぐ腸腰筋（ちょうようきん）や、お尻の筋肉を動かし、腰や背中をほぐす。痛みが強い人は無理をしないこと。

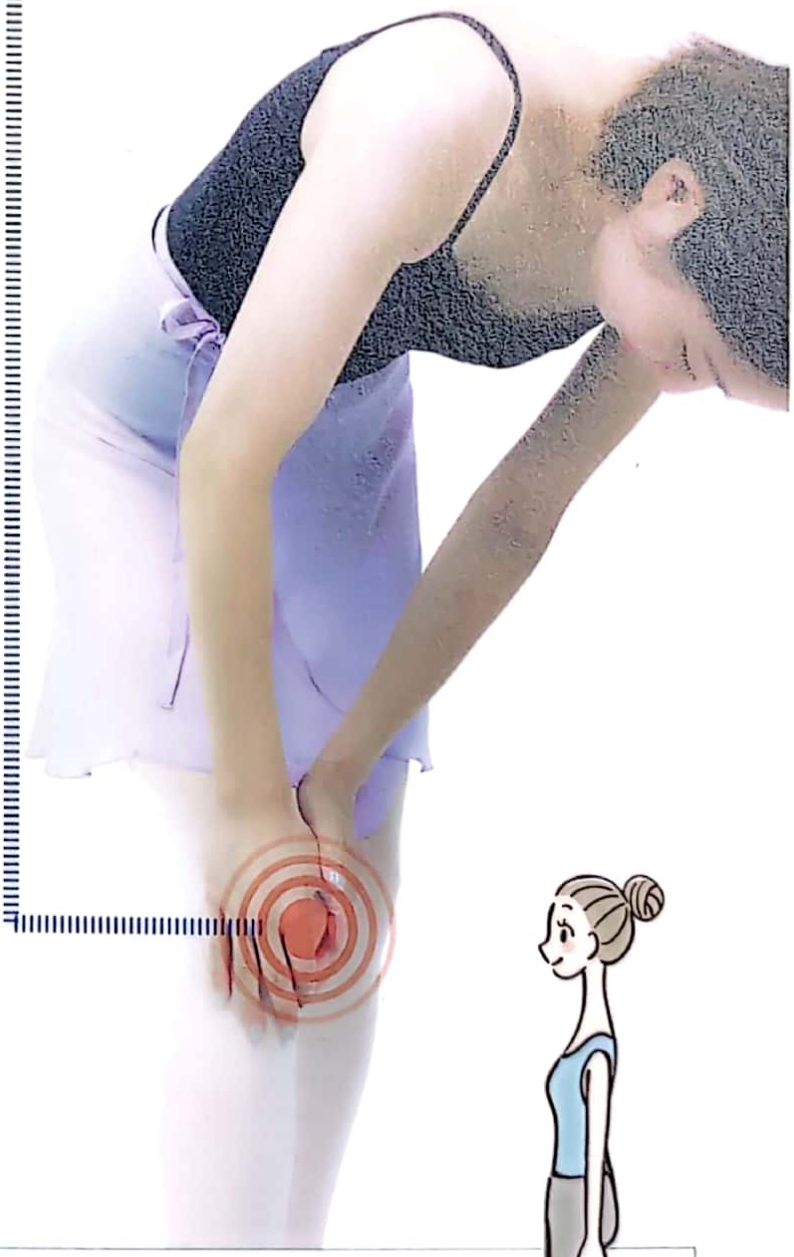
4 上体を大きく回して動かす

同様に、手は2の姿勢のまま上体を回して動かす。動かすときや、痛いなと感じるポイントで息を吐くように。腰から首までを支えている背中の筋肉、脊柱起立筋を動かし、腰も動かしやすくする。

CamScannerでスキャン

ひざの痛みを取ってスムーズに動かす

歩いたり立つときひざが痛い



アプローチするのはここ!

すねから脚の上に向けて負担を取る。

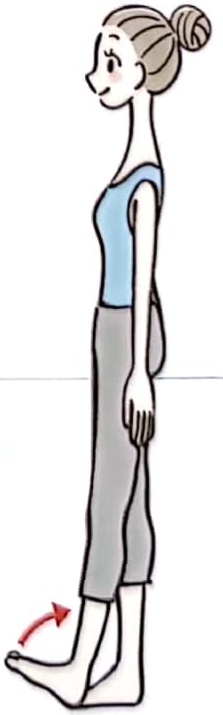
脚を股関節から動かさず、ひざから動かしてひざで体重を支えていると痛くなりやすいのです。また股関節の動きが十分でないと、つながっている太ももの前側の筋肉からすねの筋肉までも、連動して硬くなってきます。すねの筋肉をゆるめることで、ひざと、ひざから上の負担をゆるめて痛みにアプローチします。

これができるかチェック

背屈(はいくつ)ができないのはひざが弱っているから

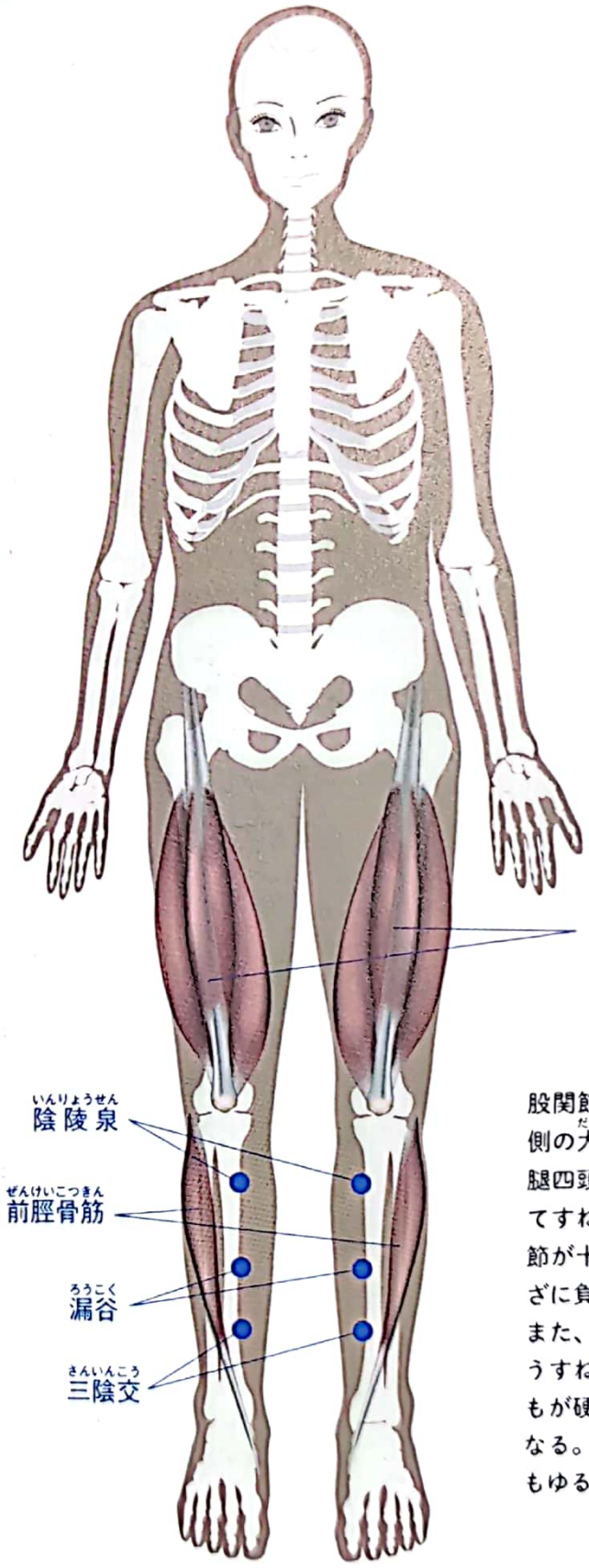
立って足首を体側に反らすことができるか

立った状態で、かかとを床につけたまま、足首を手前に（体の側に）上げられるかどうかチェックしてみましょう。ひざが弱っているとスムーズに上がりません。左右とも行い、上げづらい方の脚からケアしましょう。



CamScannerでスキャン

ひざの痛みにアプローチするポイントと筋肉のルート



股関節の動きが十分でないと、太もも前側の大腿四頭筋の負荷が上がる。実は大腿四頭筋は、ひざのお皿から、腱を介してすねの上にくっついているので、股関節が十分に動いていないと、必然的にひざに負担がかかる。
また、ひざのすぐ下から、前脛骨筋というすねの前側の筋肉が始まるので、太ももが硬くなるとすねの筋肉も動きづらくなる。すねの筋肉をゆるめることで、上もゆるめていく。

CamScannerでスキャン

【歩く・立つときひざが痛い人が行いましょう】

1 三陰交（ツボ）を押さえて足首を回す

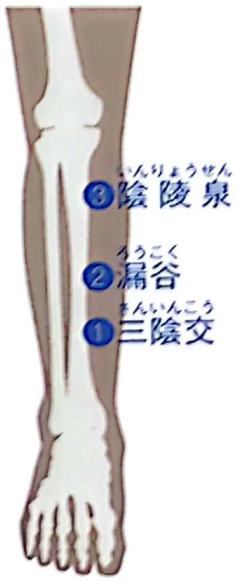
椅子に座り、右脚を曲げて横に倒して組む。右手の親指で、上側の脚の三陰交を押さえ、左手はかかと側から足を軽くつかむ。そのまま右足首を5～10回回し、反対回しも行う。

最初に「二の腕ねじり」

60～61ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります
https://www.senshinballet.com/kankipub

押さえる位置は

三陰交（さんいんこう）❶（内側のくるぶしから指4本分上）や、そこからさらに約9cm上の、漏谷（ろうこく）❷を押さえる。ひざの内側が痛い人は、陰陵泉（いんりょうせん）❸（下からすねの骨の内側をなぞっていき、ひざ下あたりで骨がカーブし出す部分）もオススメ。



CamScannerでスキャン

2 漏谷（ツボ）を押さえて足首を回す

1の姿勢のまま、右手の指で漏谷を押さえて同様に右足首を5～10回回し、反対回しも行う。

3 陰陵泉（ツボ）を押さえて足首を回す

次に1の姿勢のまま、右手の指で陰陵泉を押さえ、右足首を5～10回回し、反対回しも行う。
その後脚を替えて、左足も同様に行う。

伸ばす　ねじる

CamScannerでスキャン

四十肩の痛みを取って腕をスムーズに上げる

腕が上がらない、回せない

ゆるめるのはここ！

すね部分からアプローチ。

四十肩と呼ばれる肩関節周囲炎の場合、脚のすねやその奥の組織が硬くなっています。すねには鍼治療でも肩のために打つツボがあります。腕を回せない人も多いので、脚からのアプローチが有効。

肩は回せるけれど痛い

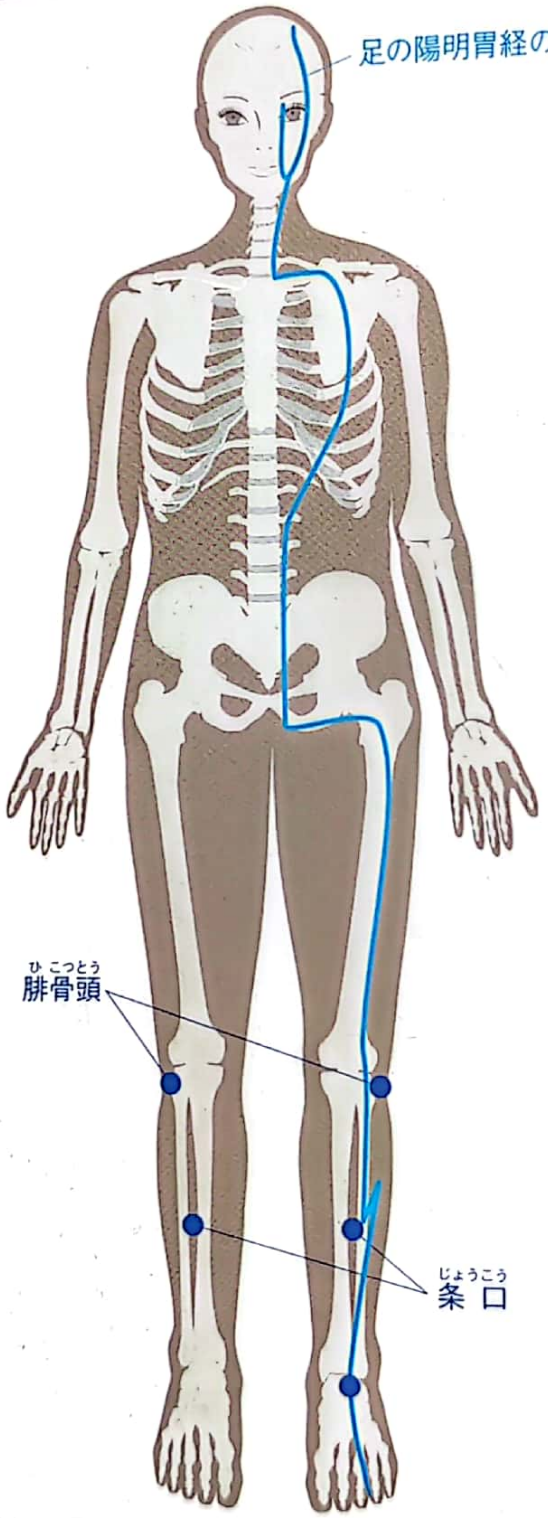
ゆるめるのはここ！

肩甲骨の周りをほぐす。

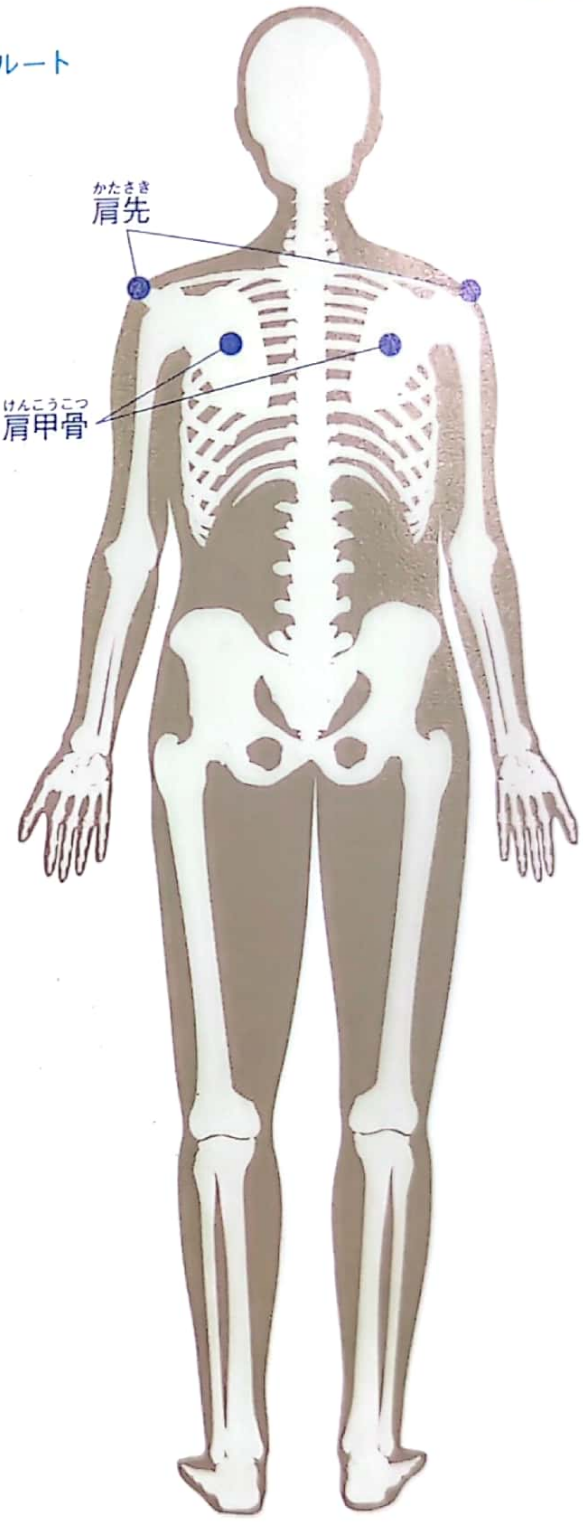
腕を回せるけれど痛みがある場合は、肩甲骨周りが硬くなっているのにそこをほぐせていないことが多いのです。単に腕を回すだけでは動かない部分なので、ちゃんと効かせる腕回しが必要。

CamScannerでスキャン

肩の痛みにアプローチするポイントと経絡のルート



すねの真ん中にあるツボ、条口を押さえて動きを加えることで、条口のある経絡を通じて、肩をゆるめていく。



普通に腕を伸ばして回すより、肩の骨の端、肩先を押さえた状態で肩を回すと、肩甲骨がきちんと動かせる。

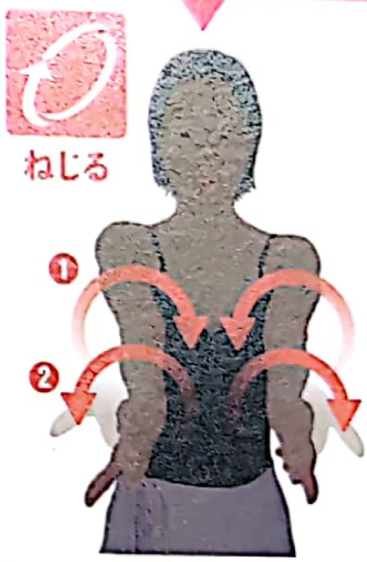
CamScannerでスキャン

【腕が上がらない、回せない人が行いましょう】

1 ポイント（ツボ）を押さえる

椅子に座り、右脚を曲げて横に倒して組む。右手の指で、上になっている脚の条口を押さえる。

最初に「二の腕ねじり」



押さえる位置は

指で、条口（ひざと足首の真ん中あたりの、すねの骨の上）を押さえる。強く押すのではなく、動かないよう押さえるのがコツ。

64～67ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります
https://www.senshinballet.com/kankipub

CamScannerでスキャン

76歳も
こんなにまっすぐ
腕が上がる！

2 足首を固定し、

1の姿勢のまま、左手で右足のかかと側から足首を包むように持つ。両側のくるぶしを持つように。

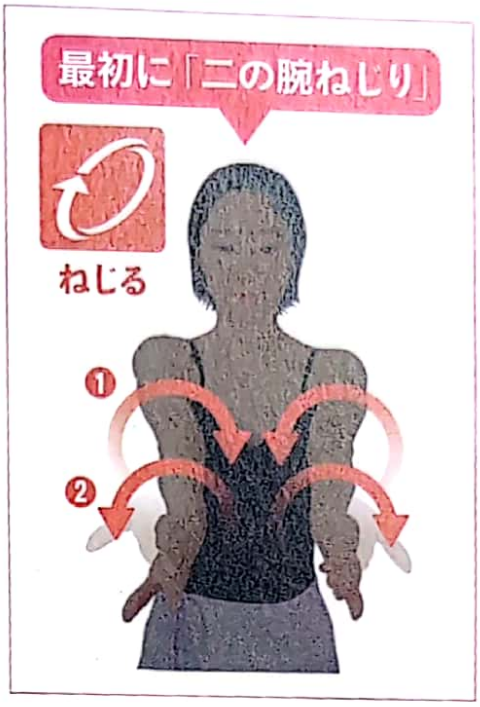
3 足首を回す

2の状態で、足首を5～10回ゆっくり回す。
次に脚を替えて左足も同様に行う。

伸ばす　ねじる

CamScannerでスキャン

【肩は回せるけれど、痛い人が行いましょう】

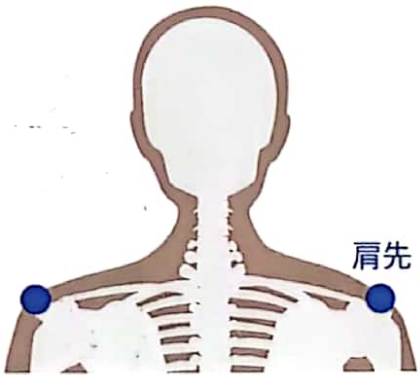


1 薬指と小指だけで押さえる

肩の前側にある出っ張った骨を、薬指と小指だけで押さえる。

押さえる位置は

肩先（鎖骨の端、肩の前側にある出っ張った骨部分）を押さえる。全部の指を当てず、薬指と小指だけで押さえるのがポイント。



CamScannerでスキャン

76歳も
ラクに
回せる！

2 2本の指をつけたまま回す

1の姿勢のまま、肩を後ろに5～10回ゆっくり回す。次に腕を替えて、反対側も同様に行う。

伸ばす

CamScannerでスキャン

首の痛みを取ってスムーズに動かす

上を向けない

ゆるめるのはここ!

肩甲骨が上がっているから。

肩甲骨の位置が上がって固まっていると首が上を向きにくくなります。首をもむ前に、肩甲骨を動かしやすくすることが必要。

振り向けない

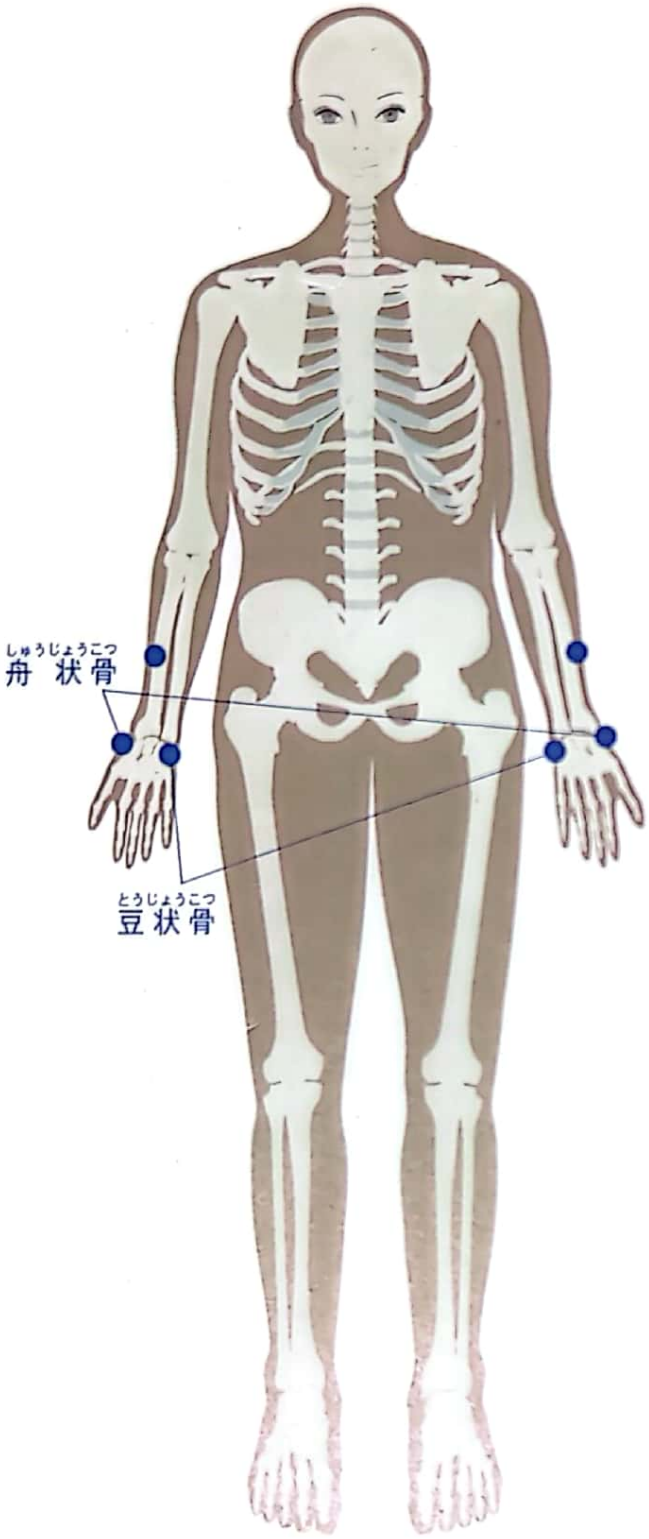
ゆるめるのはここ!

腕の使いすぎ。まず腕をほぐす。

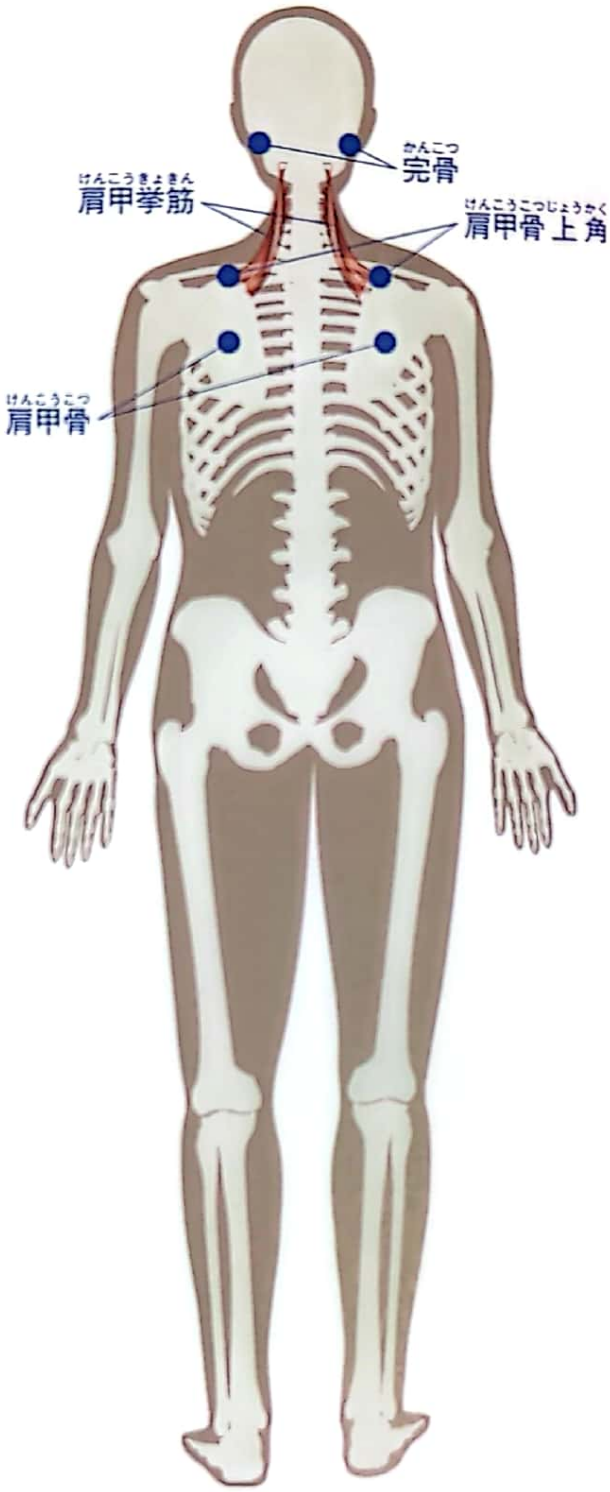
実は腕が疲れていると、首を左右にも上にも動かしづらくなります。どの症状の人も、まずは腕をほぐすことが必要。

CamScannerでスキャン

首の痛みにアプローチするポイントと筋肉のつながり（ルート）



腕が疲れると腕が肩甲骨にぶら下がるような状態になり、さらに肩甲骨が外に引っ張られ、首や背中の筋肉を引っ張り、動きづらい状態になる。まず腕の疲れを取り、肩甲骨を引っ張る力を正常にすることで首の負担を減らす。

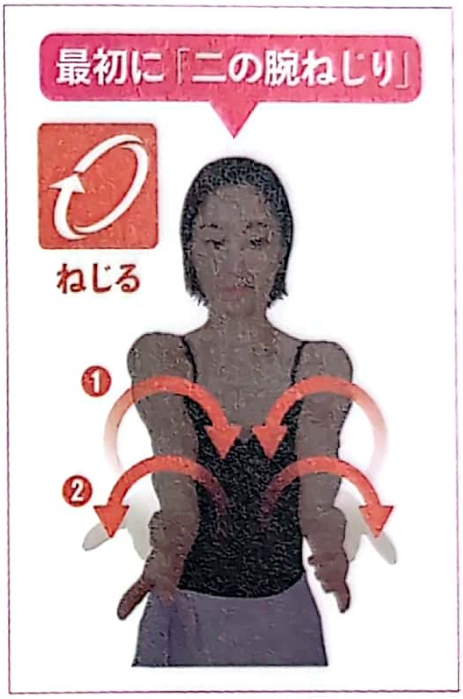


肩甲骨の位置が上がってくると首をすくめた形、首が短い状態になり、可動域が狭くなる。そのため上や左右を向きにくくなる。肩甲骨が上がらないよう肩甲挙筋を押さえて、背中の筋肉や首の筋肉だけを動かし、ほぐしていく。

CamScannerでスキャン

【どちらの症状の人も行いましょう】

Step1

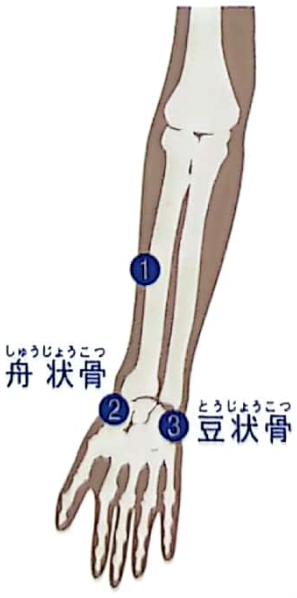


1 ポイント（ツボ）を押さえる

押さえる方の手をL字型にして、親指を腕の2本の骨の間に引っ掛けるように。人差し指と中指で片方の腕の舟状骨を押さえる。

押さえる位置は

親指は、肘と手首の真ん中あたりの、親指側の腕の骨❶。人差し指は、先に舟状骨(しゅうじょうこつ)❷（手の平の親指側の下の方にある、出っ張った骨）を、次に豆状骨(とうじょうこつ)❸（手の平の小指側の下の方にある、出っ張った骨）を押さえる。



70~77ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります
https://www.senshinballet.com/kankipub

CamScannerでスキャン

2 手首を回す

舟状骨を押さえたまま、手首を回す。押さえている部分を意識しながら、外回しと内回しをゆっくり5～10回。

伸ばす

3 押さえる位置を変えて回す

次に親指は動かさず、人差し指で豆状骨を押さえる。同様に手首の外回しと内回しを5～10回。次に反対側の腕も同様に。

伸ばす

CamScannerでスキャン

【どちらの症状の人も行いましょう】

Step 2

1 耳の後ろと肩を押さえる

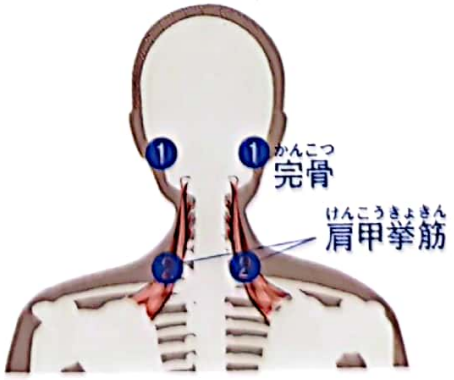
親指で反対側の耳の後ろの完骨を押さえ、他の指2本で肩甲挙筋を押さえる。

指が届かない人は…

耳の後ろと肩を一度に押さえられない人は、②の肩甲挙筋だけを押さえて行ってもOK。

押さえる位置は

親指を完骨(かんこつ)❶（耳の後ろの骨が出っ張っている部分）に、他2本の指で、肩甲挙筋(けんこうきょきん)❷（首から肩甲骨(けんこうこつ)をつなぐ部分）を押さえる。



CamScannerでスキャン

眼球を
右に向けて
戻すを2回

ねじる

2 目を右に向けて戻す

1のまま、目を右に向けて戻す。もう1度右に向けて戻す。

3 次に目を左に向けて戻す

次に目を左に向けて戻す。もう一度左に向けて戻す。手を替えて、反対側も同様に行う。

次に眼球を
左に向けて戻す
を2回

ねじる

CamScannerでスキャン

【振り向けない人が行いましょう】

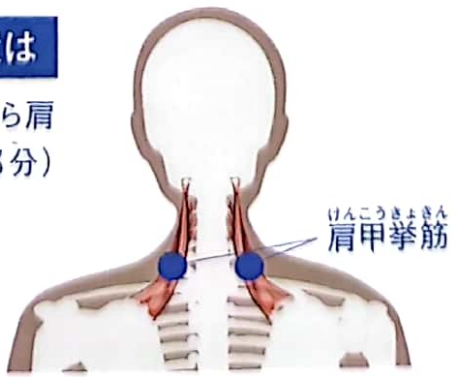
Step3

1 肩を押さえる

片手で反対側の肩甲挙筋を押さえる。

押さえる位置は

肩甲挙筋（首から肩甲骨をつなぐ部分）を押さえる。



CamScannerでスキャン

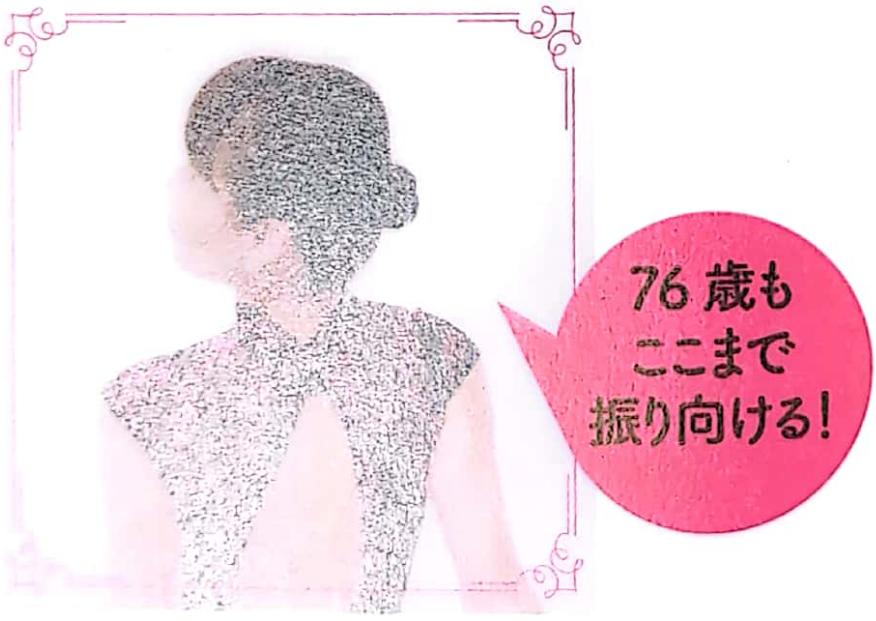
2 首を回す

1の状態のまま、首をゆっくり5回回す。反対回しも5回行う。

伸ばす

3 反対側も

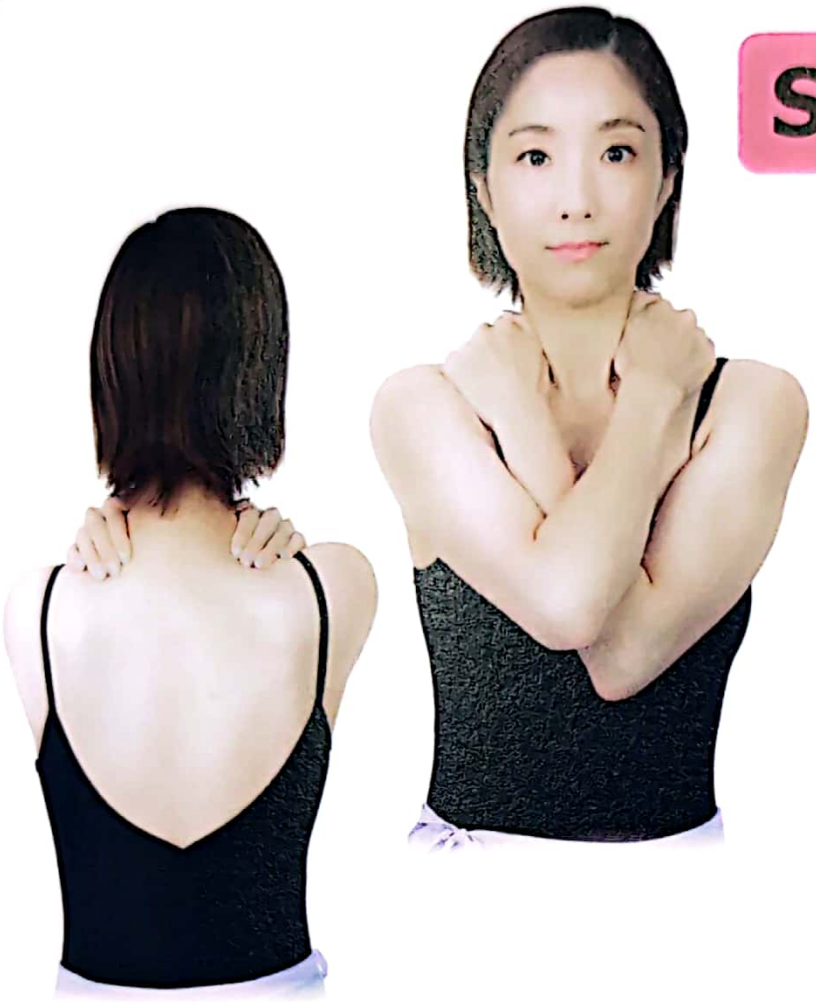
次に腕を替え、反対側も同様に行う。

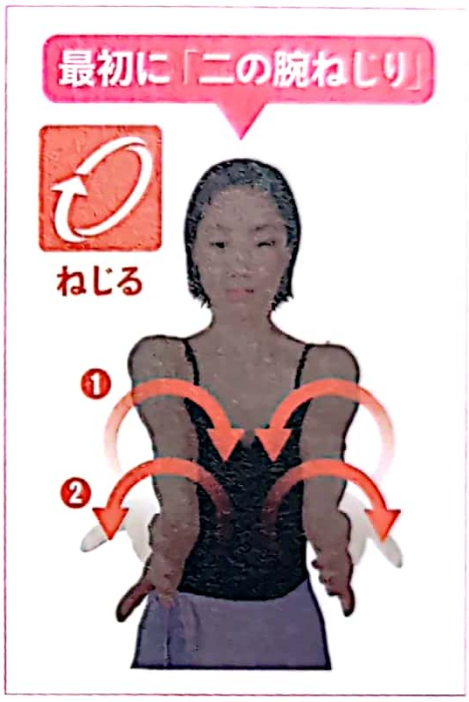


CamScannerでスキャン

【上を向けない人が行いましょう】

Step3



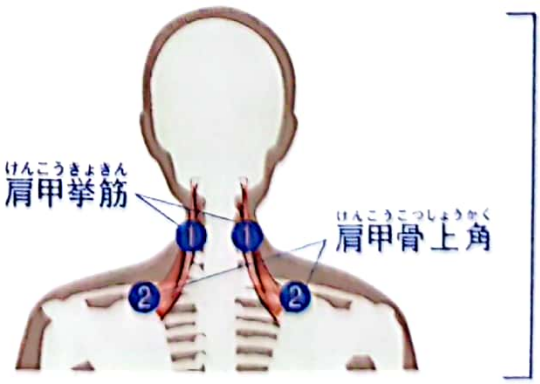


1 腕をクロスして肩を押さえる

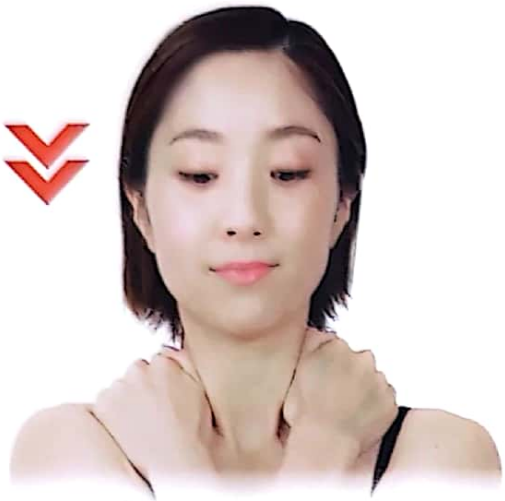
胸の前で腕をクロスして、中の指（人差し指、中指、薬指）3本で首から肩の肩甲骨上角を目安に押さえる。正確な位置でなくても、肩甲挙筋が押さえられればOK。

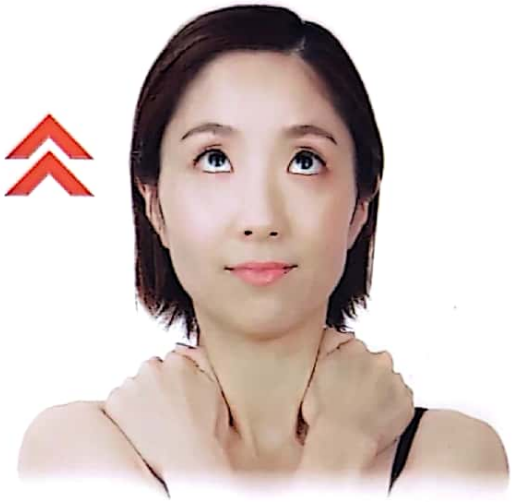
押さえる位置は

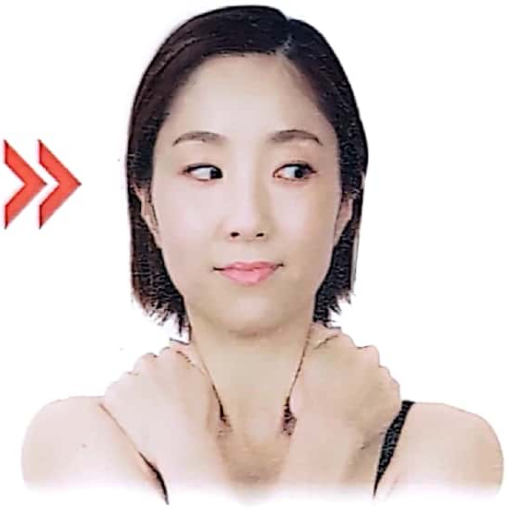
肩甲挙筋❶を押さえる。押さえる位置は、肩甲骨上角❷を目安に。腕をクロスしたときに、ちょうど中指が当たるあたり。



CamScannerでスキャン







2 目だけ上下左右に動かす

1の姿勢のまま、目を上に向けて戻す。下に向けて戻す。右に向けて戻す。左に向けて戻す。最後に首を上に向けて戻す。5回くらい行う。

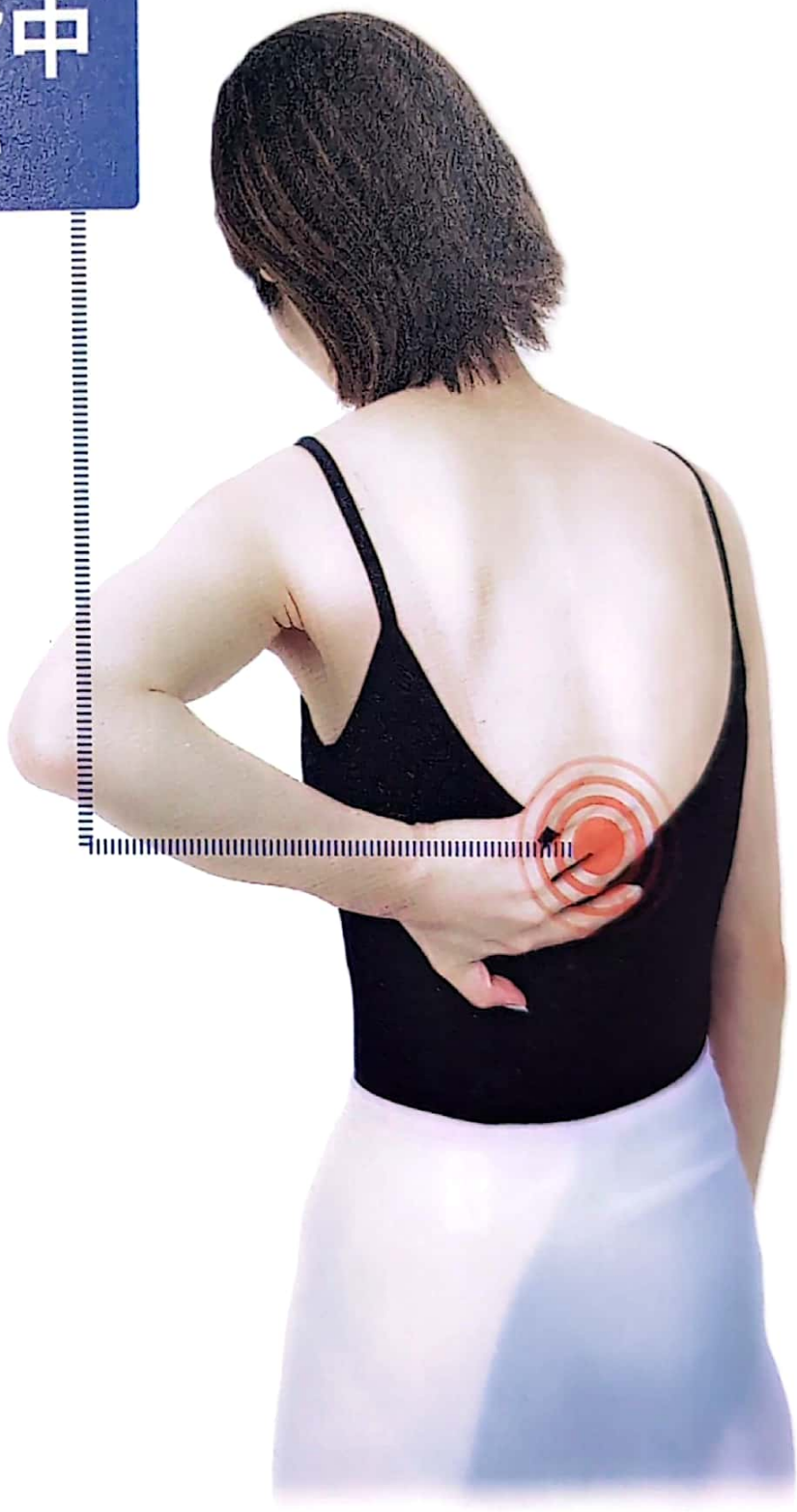
ねじる

CamScannerでスキャン

背中の痛みを取ってスムーズに動かす

ぎっくり背中で痛い

ゆるめるのはここ!

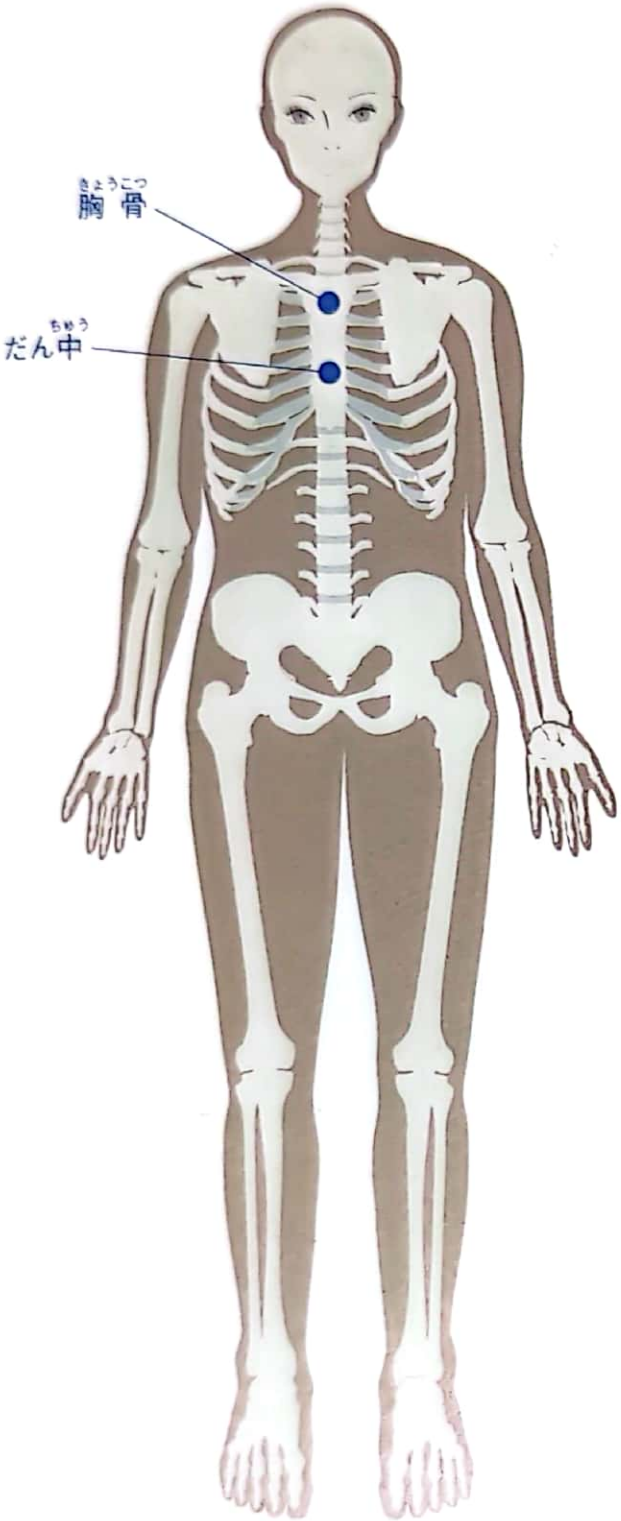


深部の細かい筋肉にアプローチ。

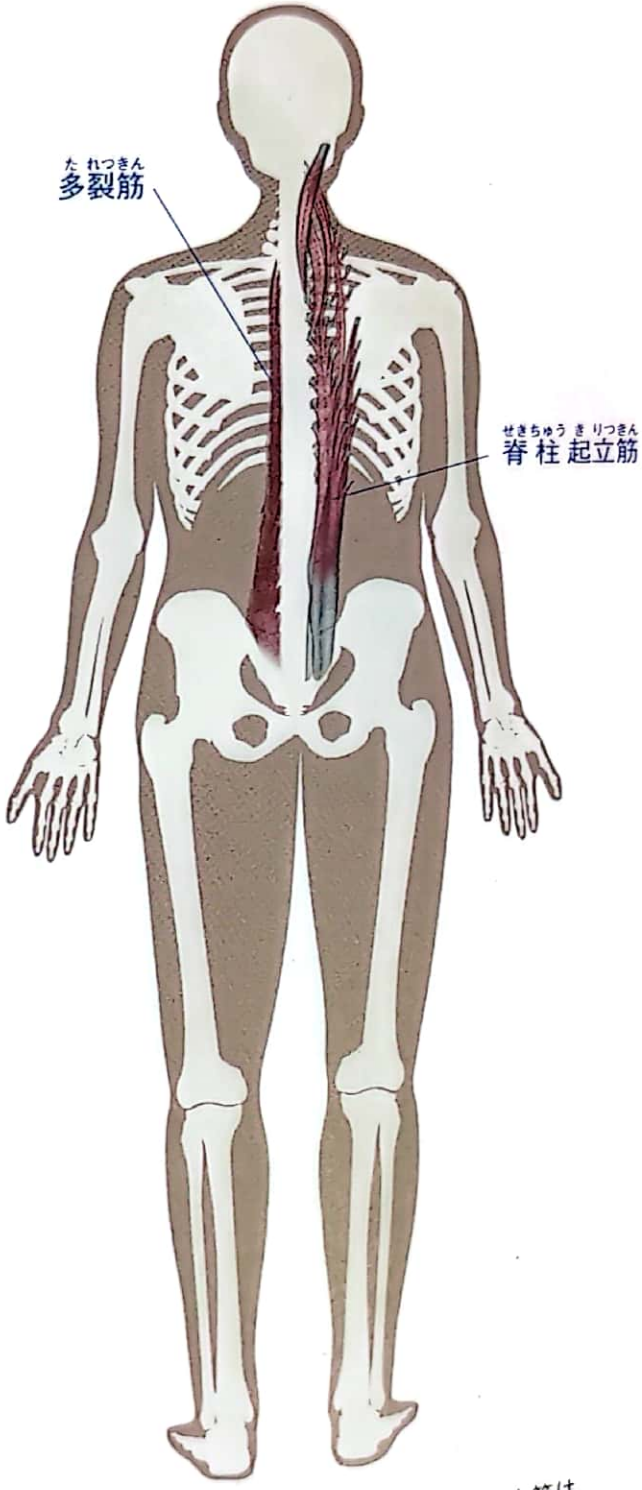
背中の筋肉全体が硬くなっているのでゆるめるのが効果的なのは当然ですが、手で触れる表面の筋肉だけでなく、手では触れない深い位置にある、多裂筋（たれつきん）という筋肉をゆるめることが必要。ポイントを押さえながら呼吸することでアプローチし、ゆるめていきます。また、普通のエクササイズで背中の筋肉だけをゆっくり動かすのは難しいので、呼吸を使うことで背中だけを的確に動かすことができます。

CamScannerでスキャン

背中の痛みにアプローチするポイントと筋肉



背中をゆるめるために、体の前側を押さえて呼吸する。基本は“背中の痛い部分の前側”を押さえることだが、ろっ骨を介して背骨とつながる、胸骨を押さえたまま目を動かすことで、ろっ骨越しに背骨にアプローチが可能に。

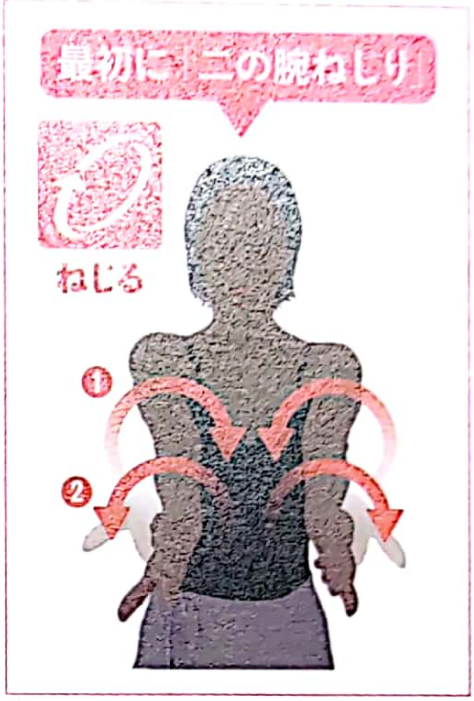


背中の筋肉の中でもメジャーな脊柱起立筋は、表面から比較的浅い位置にある。マッサージなどでこの筋肉をほぐすのもよいが、もっと深い位置、背骨と背骨の間をつなぐ多裂筋という筋肉をゆるめるのが効果的。

CamScannerでスキャン

【背中のどの場所が痛い人も行いましょう】

Step1



1 背中の痛い部分の前側を押さえる

背中の痛い部分の前を、指で押さえる。指は何本で押さえてもOK。

80~83ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります
https://www.senshinballet.com/kankipub

CamScannerでスキャン

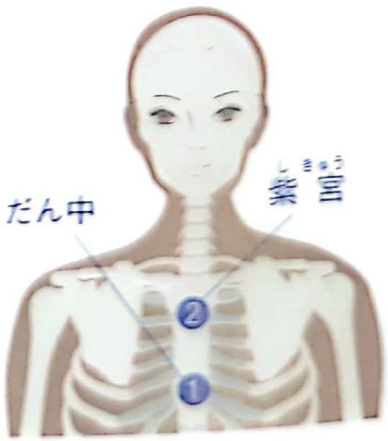
2 押さえたまま息を吐ききってから吸う

まず息を吐ききり、そのあとに吸う。吸うときに胸や背中側が伸びていくのを感じながら、何回か呼吸を繰り返す。

2 呼吸

押さえる位置は

決まった位置はなく、自分の背中の痛い部分のちょうど前側、あたりを押さえる。だん中❶という、左右の乳頭を結んだ中央のツボを押さえてもOK。また、そこから指3本分上にある、紫宮（しきゅう）❷というツボも、誤食で首や肩甲骨、背中の治療に使われるのでオススメ。



CamScannerでスキャン

【背中や首を動かせる人は行いましょう】

Step2

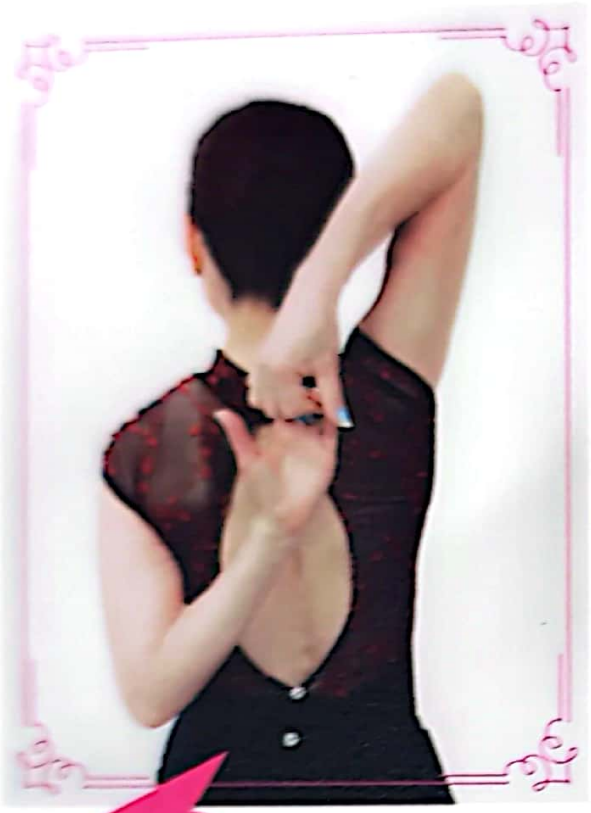
1 目だけで右を見て息を吐き、吸ってから目だけで左を見る

背中の痛い部分の前側を指で押さえたら、まず目だけで右を見て息を吐ききる。息を吸ってから、目だけで左を見て息を吐く。これだけでも背中側の筋肉が動き、ねじりが加わっている。

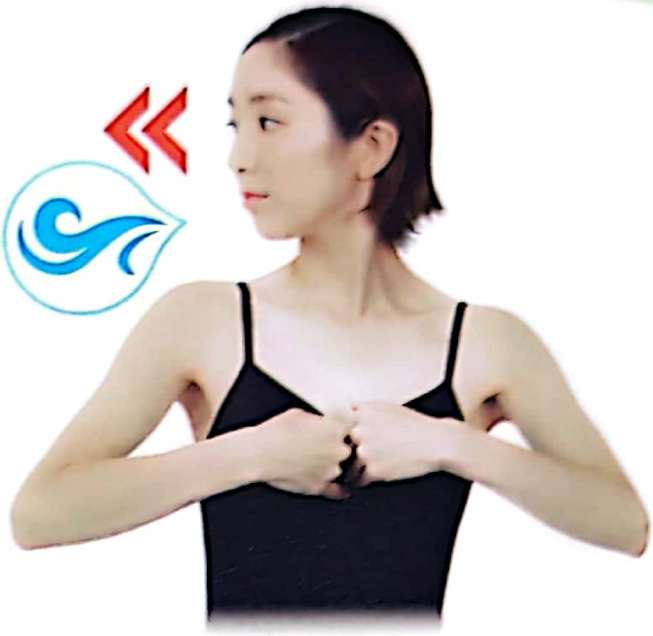
✕ これはNG

目を先に動かさないで首を横に向けたり振り向こうとしたりすると、背中側の筋肉は動いていない。背中側の筋肉を動かすことが目的なので、目を先に動かすのがコツ。

CamScannerでスキャン



76歳もここまで背中が柔らかく！



2 先に目を動かし、首を向け息を吐く、吸ってから目を反対側に

1がスムーズにできる人は、首も左右に向けてみて。その際、まず目を先に動かし、次に首を横に向ける。一度呼吸をし、吸いきってから目を先に動かし、反対側に首を動かす。

3 押さえたまま首を回す

一度二の腕ねじりをしてから、指で胸骨を押さえる。そのまま呼吸をしながら首をゆっくり回すと背中側の筋肉も一緒に動き、デコルテ部分の硬さもほぐれやすくなる。

CamScannerでスキャン

Chapter 4

バレエ整体でゆがみを改善！

86~97ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります
https://www.senshinballet.com/kankipub

CamScannerでスキャン

前肩をリセットする

実は
カンタン
対処法

胸の筋肉を
ゆるめる

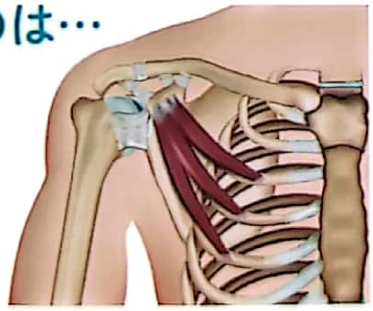
現代病ともいえる前肩になる大きな原因のひとつは、小胸筋という胸の筋肉が縮んでこりかたまっていること。PCやスマホを使うときの姿勢、「首が前に行き」「呼吸が浅く」「手が前にある状態」が長く続くと、小胸筋が縮み、肩甲骨が前に引っ張られ、肩が前側に巻かれた姿勢が定着していってしまいます。呼吸をしながら小胸筋をゆるめることで、肩甲骨の位置を整えると、肩の位置も正しい位置になっていきます。

前肩の原因になっているのは…

小胸筋

【主な役割】

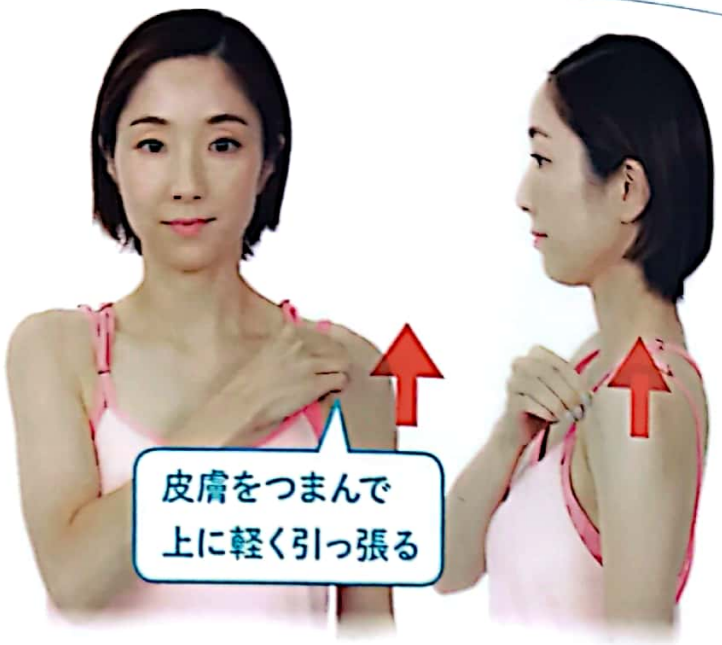
呼吸のサポート、肩甲骨の位置調整



肩甲骨と、体の前側のろっ骨をつないでいる小さい筋肉。小さい割に、呼吸のサポート、肩甲骨の位置を調整、手を前に出しやすくする、など役割が多く、疲れてこりやすい。

CamScannerでスキャン

前肩リセット法



1 胸の皮膚を上に引っ張る

右手で左胸の、鎖骨の下あたりの皮膚をつまみ、上に軽く引っ張る。

2 腕を上げて息を吸いながら回す

左腕を上げて、息を吸いながら3〜5回ゆっくり回す。皮膚を引っ張っている指が外れてしまうと効果が薄いので、1回ごとにつまみなおしてもOK。
反対側も同様に行う。

ねじる

CamScannerでスキャン

長時間のデスクワークで痛む
脚の付け根をリセットする

実は
カンタン
対処法

脇とお尻を
ゆるめる

デスクワークで長時間座っていたあとに、脚の付け根や太ももが張っていたり、ひざに痛みを感じたりする大きな原因は、**足の裏と指を全部床につけて踏めていないから。**かかとを上げていると、座ったままつま先立ちをしているような状態で、股関節の周りの太ももの前側や、腰、姿勢を保つための筋肉などに負担がかかってしまいます。**体の側面とお尻を伸ばして筋膜リリースをすることで、短時間で効率よくゆるめることができます。**

筋膜リリース……筋肉を包み込む膜である筋膜を柔らかくし、筋肉を動きやすくすること。

脚の付け根の痛みに
アプローチするには…

足の薬指からつながる
体の側面のラインをゆるめる

東洋医学では、足の薬指からつながるのが体の横をつなぐライン。そのラインの中で大きな面積を占め、影響も大きいのが、脇の筋肉とお尻の筋肉（大殿筋）。このふたつがゆるむと、つながっている筋膜も同時にゆるむ。

このラインの要は
脇と大殿筋

ココがゆるむと
つながる筋膜も
同時にゆるめられる

CamScannerでスキャン

脚の付け根の痛みリセット法

1 右腕を頭の後ろに、右脚を左脚の前にクロス

左手は机や椅子の背などをつかみ、右手を後頭部に当てる。右脚は左脚の前に出し、90度にクロスして立つ。

2 体を左側に倒し体の側面を伸ばす

1のまま上体を左側に倒していき、動きが止まったら一度息を吸って、吐きながら再度左側に倒して伸ばす。3〜5回くらい行う。次に脚を替え、反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

実は
カンタン
対処法

抱っこや家事でだるい 腕をリセットする

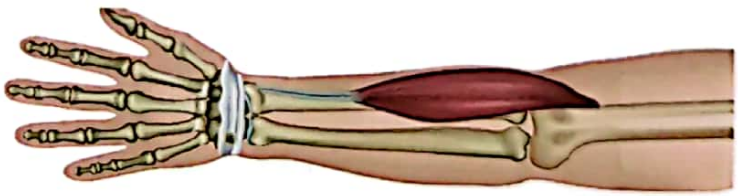
呼吸しながら グーパー体操

肘から下の腕がいつも張ってだるいのは、腕橈骨筋という筋肉が疲労しているから。これはビールジョッキを持つときやドアノブを回すときに使われる筋肉で、1日の中で頻繁に使われています。例えば子供を抱くときにも、肘から上の上腕二頭筋だけでは疲れるため、腕の下側も自然に使うので、肘の上下をずっと使っていることになり疲労がたまるのです。呼吸をしながら手の平をグーパーと動かすことで、こわばりをゆるめていきます。

腕のだるさの原因になっているのは…

腕橈骨筋

【主な役割】
肘を曲げたり固定したりする、手の平を閉じる



肘の少し上から、腕の親指側につながる橈骨に沿ってついている筋肉。ビールジョッキを持って飲むときに使われるので、“ビール筋”と呼ばれたりもする。生活の中で使われる頻度が高く、疲れやすい。

★60～61ページの「ひざ」用の動きのあとに行っても効果的

CamScannerでスキャン

腕のだるさリセット法

1 息を吸いながらグーの形に握り、吐きながらさらに握る

肘を直角にし、さらに手首を直角にして、反対の手で手首を支える。息を吸いながら拳を握り、吐きながらさらに力を入れて握る。

2 息を吸いながらパーにして、吐きながらさらに指を伸ばす

次に息を吸いながら手の平を広げ、吐きながらさらに力を入れて指を伸ばして手の平を広げる。1と2を3〜5回繰り返す。初めはだるい感じがあっても、繰り返すうちにこりがほぐれる。

CamScannerでスキャン

実は
カンタン
対処法

反り腰をリセットする

ねじりの力を伝えて体幹を強化しながら、腸腰筋を伸ばす

反り腰は、腰の筋肉を縮めて骨盤を持ち上げて極端に前傾させてしまい、脚の付け根の前側が硬くなり、腸腰筋（ちょうようきん）が縮んで脚の付け根と腰の骨を近づけているのが大きな原因。反り腰の人は、腰周りや背中の上の方の筋肉が常に張って固まり、お腹や太ももの前側の筋肉が余って、前と下に重心がかかり、ひざに負担がかかります。腸腰筋をストレッチして脚の付け根と腰の骨の距離を適切に戻すこと、背中や腰の筋肉をゆるめること、で改善していきます。

★ストレートネックの人にもオススメ
★95ページの「坐骨神経痛」のリセット法の動きも行うと効果的

反り腰の原因になっているのは…

背中を反らして腰の筋肉を縮め、骨盤の上の方を引っ張っている。すると下腹部から太ももの付け根の前側が縮んでしまい、腸腰筋も縮む。その結果、ひざにも負担がかかる。

CamScannerでスキャン

反り腰リセット法

1 片ひざをつき、腸腰筋を押さえ、二の腕ねじり

左ひざを床につき、右ひざを直角に立てる。左手の指で腰骨と太ももの付け根を押さえる。右腕を伸ばし、片腕だけで二の腕ねじりをする。片ひざで立ち後ろに脚を伸ばすことで、近づきすぎている脚の付け根と腰の骨を離す。

伸ばす

2 ねじった腕を回す

二の腕ねじりをして手の平が上を向いた状態で、ゆっくり右腕を時計回りに5～10回回す。反対回しも同様に。脚の付け根を押さえながら回すことで、腸腰筋が伸びる。

伸ばす

3 腕を替え腰を押さえて腕を回す

次に腕を替えて左腕を伸ばす。右手は背中に回し、腰を押さえる。そのまま左腕を、一度二の腕ねじりをしてから、時計回りに5～10回回す。反対回しも同様に。腰を押さえながら回すことで、腸腰筋のひとつ、大腰筋が伸びる。脚を替えて、反対側も同様に。

手を、親指と小指を伸ばして他の指は曲げた「アロハ」の形にし、小指を腰の中央に当てるようにして、軽く押さえる。

CamScannerでスキャン

坐骨神経痛をリセットする
（梨状筋症候群）

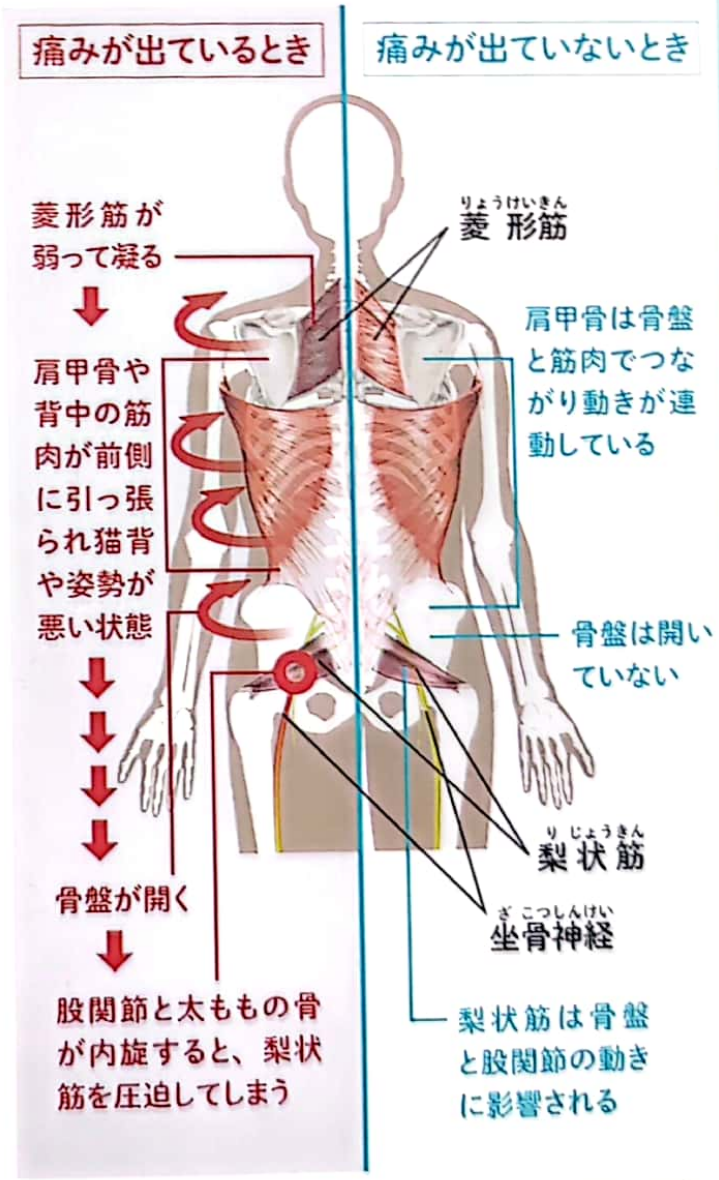
実は
カンタン
対処法

すねをさする動きで
梨状筋を
ゆるめる

一般的に言う坐骨神経痛は、実は梨状筋症候群という症状の場合が多いのです。重力がかかると、基本的に骨盤は外旋（外向きに回る）し、股関節は内旋（内向きに回る）する性質を持っています。太ももの骨も一緒に内旋します。姿勢が悪く、骨盤が開いても同様のことが起こります。そのときに、外旋する梨状筋という筋肉が坐骨神経をはさんでしまい、しびれを起こすことがあるのです。その梨状筋などの、骨盤と脚の骨をつなぐ筋肉をゆるめ、太ももの筋肉を、内旋でなく重力に対抗してまっすぐ床を押せるようにして対処します。

★70～77ページ、80～83ページの「首」や「背中」のエクササイズも併せて行い、背中のこりをほぐすとさらに効果的
★ひざが痛い人にもオススメ

坐骨神経痛（梨状筋症候群）の原因になっているのは…



重力がかかると、背中の菱形筋という筋肉が弱って姿勢が悪くなった状態に→連動している骨盤が外旋する→股関節と、そこにつながる太ももの骨は内旋する→骨盤と脚の骨をつなぐ梨状筋が、坐骨神経を圧迫し、しびれや痛みを感じる。

CamScannerでスキャン

坐骨神経痛（梨状筋症候群）リセット法

1 痛い側の足を90度にして立つ

痛みやしびれを感じる側の足を90度にして、もう片方の足につけて立つ。骨盤の出っ張り（ベルトが引っかかるところ）と太ももを3本の指で押さえる。

こうして押さえる
親指と、人差し指と中指の3本を、スマホの画像を拡大するように広げて押さえる。

2 痛い方の足のかかとで反対のすねをこすりおろす

90度に開いた方の足のかかとで、反対の脚のすねを上から下までゴシゴシこする。上げるより、押し下げる動きが大切。押し下げたとき、かかとが反対の足の土踏まずにつくように。2、3回行う。立ったままだと安定しない人は、座って行ってもOK。

注意!!

このポーズでビリビリしびれる人はやらないで!

あお向けに寝て、ひざを伸ばしたままかかとを上げていったときに、30度くらいでビリビリするようなしびれを感じる人は、このエクササイズはやめましょう。ヘルニアなど腰椎にもダメージがあるかもしれないので、病院で相談を。

CamScannerでスキャン

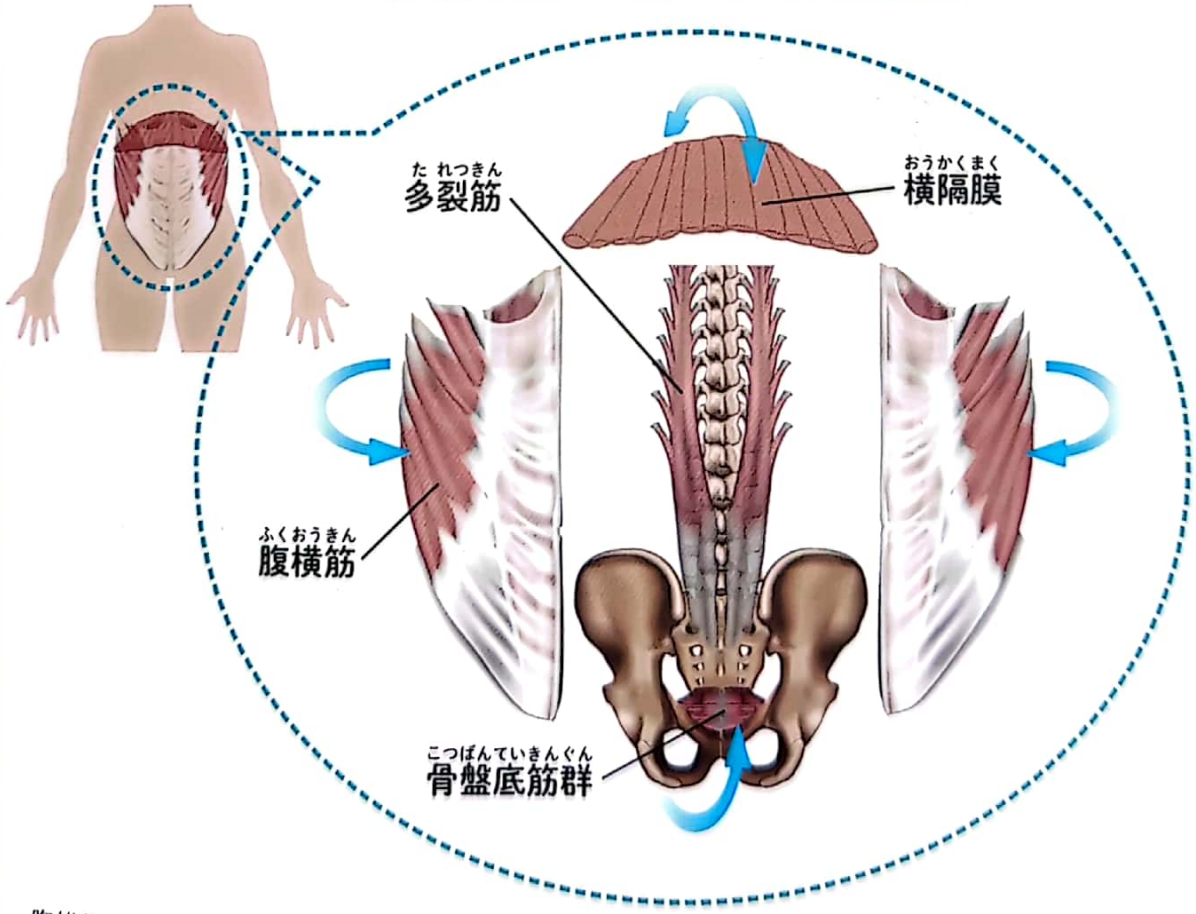
実は
カンタン
対処法

弱りがちな 体幹を鍛える

お腹をつかんで 長く息を 吐ききる

「体幹」という部位は実はないのですが、体幹を鍛えるなら、腹横筋（ふくおうきん）、骨盤底筋群（こつばんていきんぐん）、多裂筋（たれつきん）、横隔膜（おうかくまく）の4種類のコアマッスルと呼ばれる筋肉を鍛えるのが近道。これらは、姿勢を正しくして呼吸をするときに使う筋肉でもあるので、呼吸で全部を一緒に鍛えることができます。呼吸は、年代や体力のあるなしを問わずできるのでとてもオススメの方法です。特に、できるだけ息を長く吐き、吐ききると4つの筋肉全てが使えます。

体幹にアプローチするには…



腹横筋、骨盤底筋群、多裂筋、横隔膜の４種類のコアマッスルは、マッサージなどでは直接触れないけれど、呼吸をするときに連動して動いている。これらの筋肉を鍛えると、バレリーナが自然に行っている「腹腔内圧を上げる」状態に近づき、体幹がしっかりしてくる。

CamScannerでスキャン

体幹を鍛える

1 お腹の皮をつまみ最低8秒息を吐く

手でおへその高さでお腹の皮をつまむ。息をできるだけ長く吐いていく。最低8秒を目標に。呼吸で姿勢が変わらないように注意。息をゆっくり全部吐ききるように。

2 吐ききったら自然に鼻から吸う。目標20秒くらい吐けるように

息を吐ききったら自然に鼻から吸ってOK。5回程度行う。回数を多くするより、吐く時間を徐々に延ばしていけることが大切。コアマッスルをきちんと使うために、最低目標が8秒、目標は20秒くらいに。

呼吸

CamScannerでスキャン

Special Chapter

憧れポーズをかなえるバレエ整体

このコーナーでは、普段私が、主にバレエやヨガ、体操などを行っている人向けに提供している施術に近いワークをご紹介します。難易度の高いポーズのためのワークなので、慣れていない方は体の様子を見ながら無理をせずに行ってください。
憧れポーズは1日で急にできるものではないので、痛みが出たときはストップして、少しずつトライしてみてください。

100~109ページで紹介しているバレエ整体の動画はこちらのサイト内にあります
https://www.senshinballet.com/kankipub

CamScannerでスキャン

前屈をもっと深める

1 手を握り、手首を90度に曲げる

片手を握り、体の前に出して手首を90度に曲げる。

ポイントは人差し指を伸ばすこと

前屈が深くできない大きな原因のひとつは、“指の付け根が硬いこと”。特に人差し指の付け根の関節のあたりが、ハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）とつながっているので、そこが硬く固まっているとハムストリングスも硬く縮んでしまい、前屈をしようと上半身を倒したときにつっかえ棒のようになり、ストップをかけてしまうのです。人差し指の付け根をよくストレッチしてみてください。

2 人差し指を伸ばす

手首を曲げたまま人差し指だけを伸ばす。キツイ人は片手を添えてもOK。

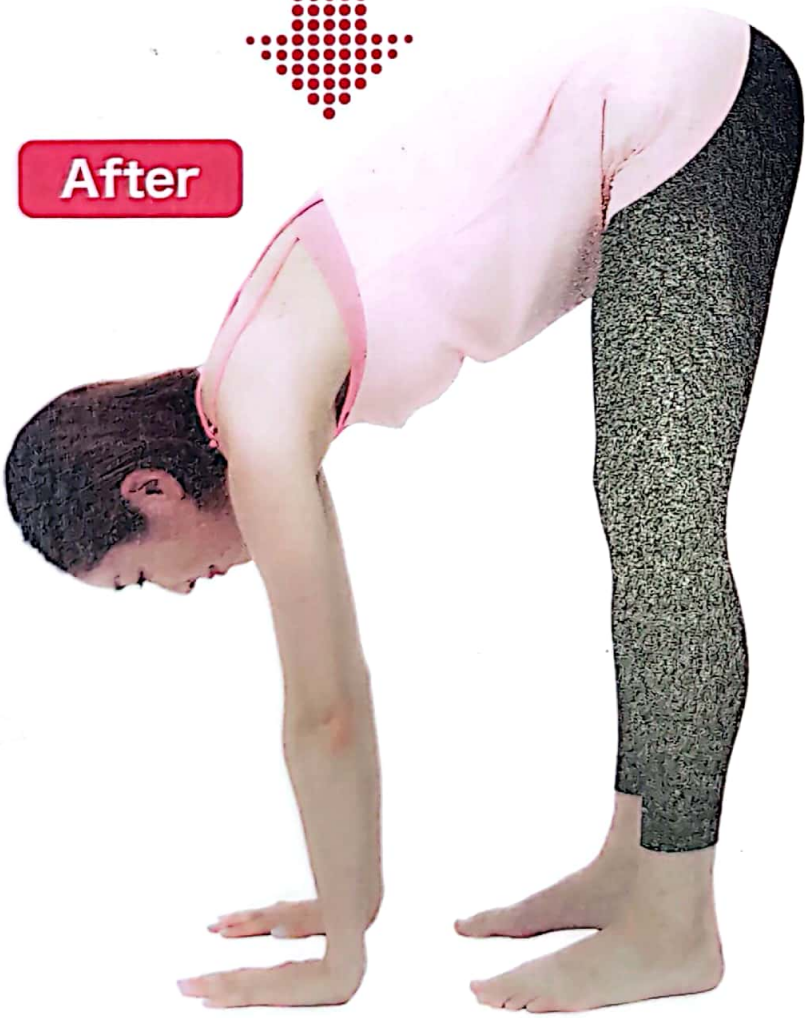
伸ばす

CamScannerでスキャン

Before

人差し指ストレッチを
行った後は……

After



3 息を吐きながら指を伸ばして反らす

指を添えたまま人差し指を反らしながら伸ばし、キツイところで息を吸い、吐きながらさらに伸ばす。反対側の手の指でも行い、できる人は他の指も同じ要領でストレッチすると、より深く前屈できる。

CamScannerでスキャン

可動域にもゆがみ矯正にも

憧れポーズ成功に効く魔法の体操

あお向けスパイラル

あお向けで体にねじりを入れて一か所を押さえ、呼吸をしながら腕を大きく回す「あお向けスパイラル」は、バレエ整体の基本、「ねじる」「伸ばす」「呼吸」の3つを組み合わせた、体のゆがみや痛みを整えていく体操です。体の可動域を広げ柔軟性が高くなるので、バレエを踊る人が難易度の高いポーズをキレイに決めるためにも役立ちます。

★姿勢と基本の動きは同じままで、押さえる場所によって効果が変わります。具体的な押さえる場所は、次の 104 ページからご紹介します。

基本のやり方

1 あお向けに寝て片ひざを曲げ、一か所を押さえる

あお向けになり、右ひざを曲げる。下半身が自然に左側にねじれるので、上半身は右側にねじれるように首を右に向ける。これで上半身と下半身に逆向きのねじりが入る。右腕で目的の場所を押さえる。ひざを曲げているのと反対の腕、左腕を伸ばす。

ねじる

CamScannerでスキャン

2 呼吸をしながら腕をゆっくり回す

手の平を上に向けたまま、一度「二の腕ねじり（46～47ページ）」をしてから左腕をゆっくり回す。上の方に行くときに息を吸い、下の方へ回すときに吐く。または、腕が止まって動きづらいところがあればそこで息を吸い、吐きながら動かす。3～5回回す。この動きが遠心力で伝わっていき、押さえている箇所がだんだんゆるむ。両方行った方が体が整うので、反対側も同様に行う。

あお向けになり、片ひざを立てて45度に開く

上の体勢がキツくてできない人は、あお向けに寝てまず片ひざを立てる。その脚を45度に開く。ひざを立てた脚を内側に倒し、上半身は逆側にねじる。

CamScannerでスキャン

全身を整える

バレエを踊る人に、全身のゆがみや柔軟性を整えるため、難易度の高いポーズを目指した調整のためにもに行ってもらっている、一連のワークです。痛みや硬さのある部分のみを行ってもよいし、全部を行えば全身のバランスを整えます。どれもやり方は、ポイントを押さえる→二の腕ねじり→腕回し、です。

1 ひざの外側が痛むときや ひざがキレイに伸びないとき

押さえる場所：骨盤と太もも上部

骨盤の出っ張った部分と太ももの上部を、スマホの画面を拡大するように指を広げて押さえる。“ランナーひざ”と呼ばれるような、ひざの外側の痛みにもオススメ。

2 腰の痛みや硬さを軽く

押さえる場所：骨盤からお尻

腰の出っ張った骨と、お尻をつかむ。腰に痛みがあるときや、腰周りが固まっているときに。また、ひざも一緒にゆるむ。骨盤周りのインナーマッスルを使いやすく整える。

CamScannerでスキャン

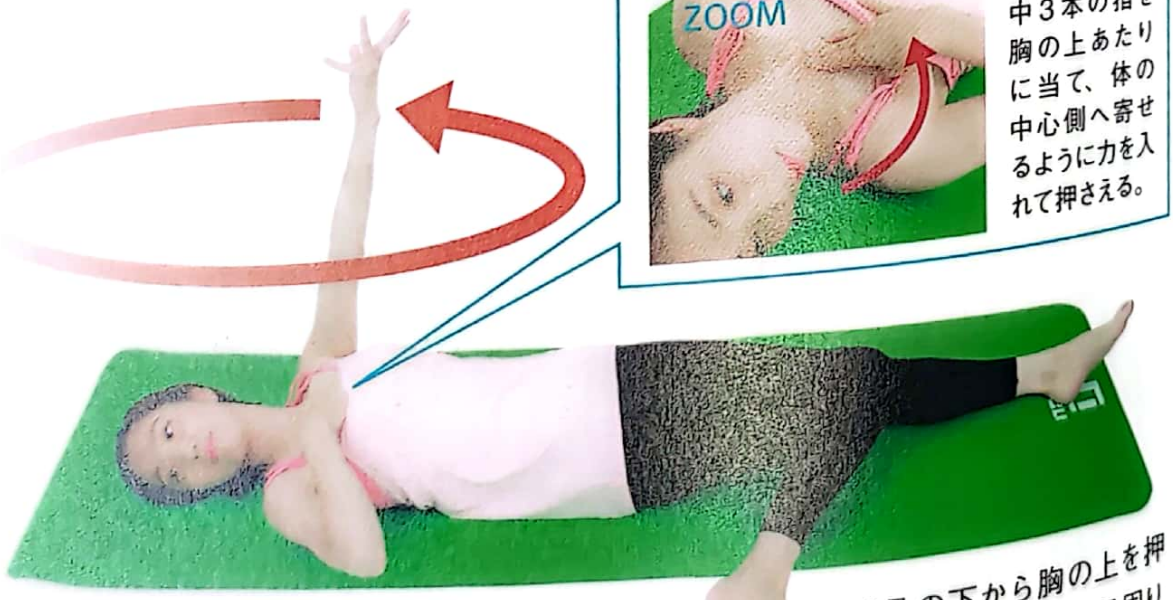
あお向けスパイラルで

3 背中や腰、お尻の筋肉が硬い

押さえる場所：ろっ骨

胸の下のあたりのろっ骨を押さえる。お尻の筋肉や背中が硬いときに。ろっ骨は範囲が広いので、腕を回しながら、上、中、下、と押さえる場所を変えていく。また、ろっ骨自体にもアプローチするが、ろっ骨は背骨にもつながっているので、ろっ骨越しに背骨にもアプローチできる。

親指を鎖骨下、中3本の指を胸の上あたりに当て、体の中心側へ寄せるように力を入れて押さえる。



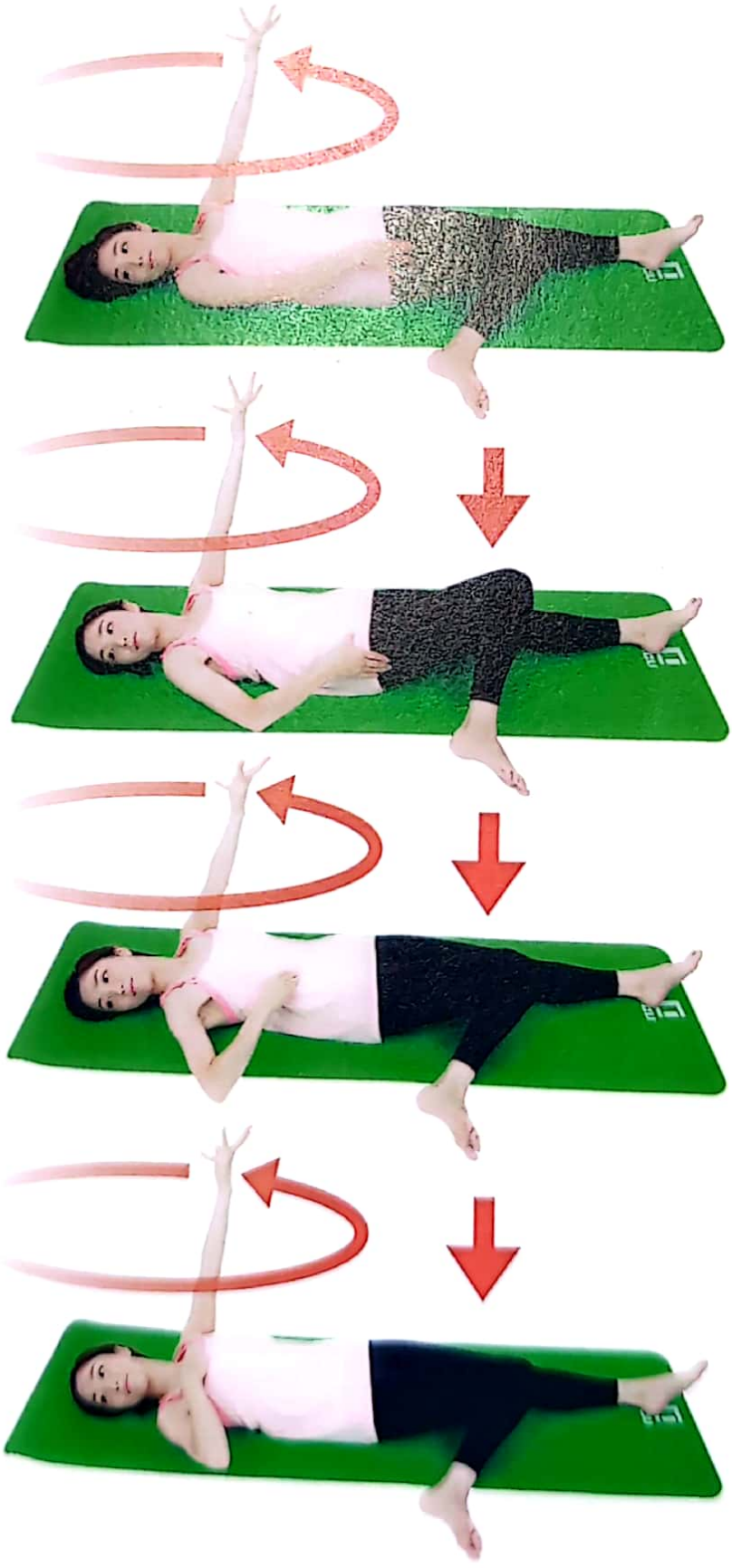
4 肩から背中を柔らかく

押さえる場所：鎖骨下から胸の上

鎖骨の下から胸の上を押さえる。肩から肩甲骨周りや、背中が硬いときに。

CamScannerでスキャン

開脚もより深められる



あお向けスパイラルをひと通り行う

左右開脚も前後開脚も、ただ股関節が柔らかければできる、というわけではなく、上半身を上に引っ張る力、つまり姿勢をキープする力も必要です。そのポイントとなっているのが腸腰筋。腸腰筋が短くなっていたり弱いと、ひざがきちんと伸びきらなかったり、腰が落ちて背中が丸まったりします。“あお向けスパイラル”では腸腰筋などのインナーマッスルや骨盤を整え、さらに姿勢をキープするために大切な、背骨やろっ骨もまとめて整えるので、伸びきらなかった部分が伸びてきたり、上半身が安定して開脚ができるようになっていきます。

CamScannerでスキャン

104～105ページの“あお向けスパイラル”は、ひと通りを行うと、開脚に必要な、背骨、ろっ骨、股関節をまとめて整えてくれます。バレエを踊っている方も、また、「できるけれどもっと深めたい」「姿勢が安定しない」などの人にも役立つので、毎日行ってみてください。

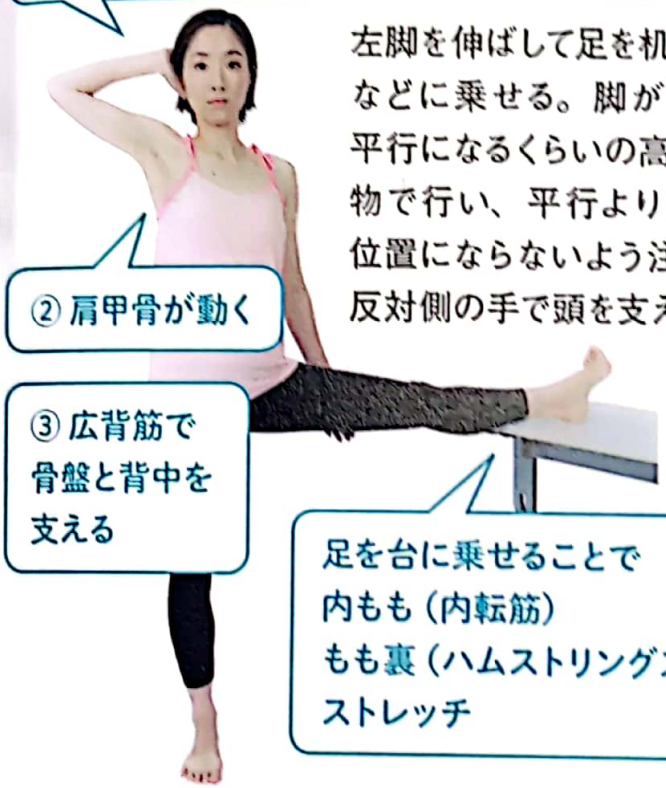
※開脚は難易度の高いポーズなので、できない人は無理して開こうとしないでください。

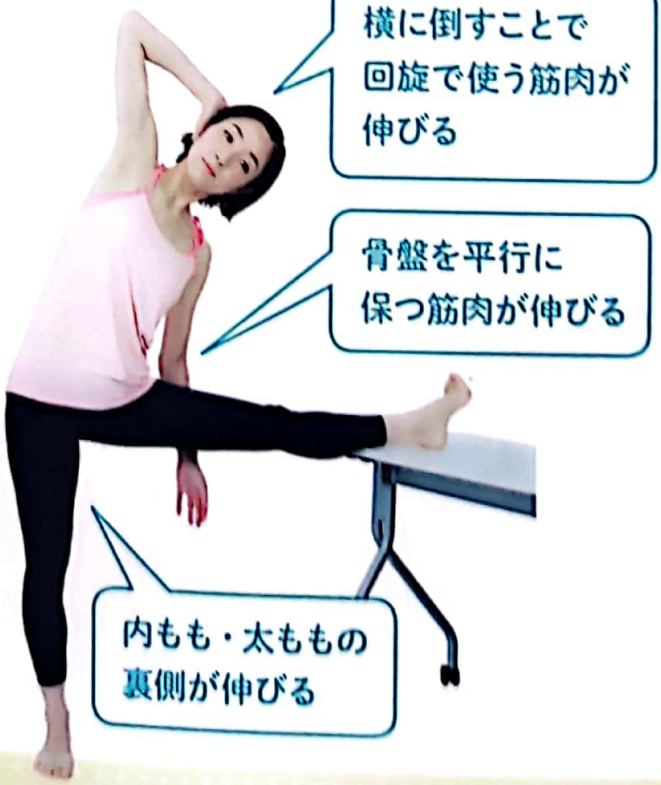
CamScannerでスキャン

Y字バランスをもっと美しく

1 片足を机などに乗せる

左脚を伸ばして足を机や台などに乗せる。脚が床と平行になるくらいの高さの物で行い、平行より高い位置にならないよう注意。反対側の手で頭を支える。





ポイントは骨盤の平行をキープすること

Y字バランスは、バレエや体操をしている人でもかなり難易度の高いポーズです。お腹側と背中側の筋肉、体の奥の方の体幹の筋肉、股関節の柔軟性、脚の筋肉、特に内ももや太ももの裏側の筋肉などなど、体の大きな筋肉はすべて連動して使います。“あお向けスパイラル”より強度の高いエクササイズで様々な筋肉をストレッチし、ゆるめ、整えることで、キレイにY字バランスができるようになっていきます。

※難易度の高いポーズなので、できない人は無理をしないでください。

2 上体を上げている脚の側に倒す

1の姿勢のまま、上体を左側に倒す。横に倒していき、止まったところで息を吸い、息を止めてさらに横に倒す。横に倒すことで、回旋で使う筋肉（お腹の腹斜筋・脊柱起立筋）、骨盤を平行に保つ筋肉（腰方形筋）をストレッチし整える。内ももや太ももの裏側の筋肉もストレッチされる。

CamScannerでスキャン

After

久しぶりに
腕の内側まで
上がった！

3 左腕を伸ばして回す

2の姿勢のまま左腕を前に伸ばし、一度二の腕ねじりをしてから、ゆっくり5～10回くらい回す。次に脚を替えて、反対側も同様に行う。腕を回すことで遠心力が体の中に伝わっていき、それに対して体勢が崩れないようキープすることで、あちこちがストレッチされ、整う。

Before

股関節ストレッチを
行ったあとは……

最近はここまでしか
上がらなかったのに

CamScannerでスキャン

おわりに

自分で自分の体を整えていくバレエ整体、いかがでしたでしょうか。

骨や筋肉、経絡の説明などは、難しく感じるところもあったかもしれませんが、全ての名称を覚えたり、理解できなくても構いません。実際の動きは、二の腕ねじりをして、ツボやポイントを押さえ、腕を回す（または目を動かす）。動かしづらい部分があったらそこで呼吸をして、また腕を回す。基本はそれだけです。

新型コロナウイルスという未知のウイルスによって、私たちは過去に経験したことのない生活様式で暮らしています。緊急事態宣言の期間中には、「リモートワークで運動量が減って、肩や腰、腕がつらくなった。何か対策を知りたい」という人や、「バレエのクラスもお休みなので、衰えてしまわないようにオンラインでレッスンをしたい」という声も多く聞きました。そんな要望に応えてオンライン講座も開催しました。

個人でワクチンや薬を開発することはできないけれど、私たち個々人ができることは、手洗いやうがいによる予防の他に、やはり体力の維持と、免疫力アップだと思います。

CamScannerでスキャン

バレエ整体は、激しい有酸素運動やダンベルを持ち上げるような筋肉運動などではありませんが、体の中の骨や筋肉、関節を正しい位置に調整します。位置が整ってくると、痛みが減ったり、関節の可動域が広がってきたりします。

すると、別の運動も行いやすくなったり、血液や体液の循環もスムーズになっていきます。体全体が使いやすく元気になっていくので、全体的な体力アップにつながっていきます。

またバレエを踊らない人でも、可動域が広がってきたりすると、自分の体の可能性を感じることができます。「私の体、こういう風に動かすことができるんだ」というような実感を持つことは、何歳からでも嬉しく、続けるモチベーションにもつながります。

実際私自身も、自分の体がこんな風に引き締まったり、柔軟性を上げることができるとは思っていませんでした。

もし新型コロナウイルスが存在しなくても、できるだけ痛みや不調のない体で過ごすこと、健康寿命を延ばしていくことは大切です。そのために、ぜひバレエ整体を活用していってください。

CamScannerでスキャン

【著者紹介】

島田　智史（しまだ・さとし）

◉――1983年1月18日生まれ。東京都港区三田にある鍼灸院「専心良治」院長。

◉――早稲田医療専門学校（現・人間総合科学大学鍼灸医療専門学校）卒業。Southern California University of Health Sciences 臨床解剖研修修了。

◉――2010年に開院し、今までにのべ20,000人に施術。東洋医学と西洋医学、両方の観点から体を診て施術を行う。自身がバレエの体の使い方を学んだことで、バレエダンサーに有効な体の使い方や、痛み、故障などに的確に対応できる施術が評判となり、「バレエダンサーさんの治療院」とも呼ばれる。

◉――2019年刊行の初の著書、『バレエ整体ハンドブック』が、バレエを習っている人たちから絶大な支持を得る。また、YouTubeでもダンサーから一般の人にまで向けたバレエ整体を、自身で撮影しながら解説、好評を博している。

本書は、子どもからお年寄りまで自分で出来る体の整え方をまとめた1冊である。

「専心良治」
https://www.senshinryochi.com/
『専心良治』YouTube チャンネル
https://www.youtube.com/channel/UCi0SnChv06KjxJyfglYAIBw

【監修者紹介】

三戸　一晃（みと・かずあき）

◉――1975年生まれ。慶應義塾大学医学部卒業後、慶應義塾大学整形外科等を経て、現在、永寿総合病院整形外科部長。テレビ出演や医療監修を行うなど各方面で活躍中。

体が思い通りに動く　バレエ整体

2021年1月19日　第1刷発行

著　者――島田　智史
監　修――三戸　一晃
発行者――齊藤　龍男
発行所――株式会社かんき出版
東京都千代田区麹町4-1-4 西脇ビル　〒102-0083
電話　営業部：03(3262)8011代　編集部：03(3262)8012代
FAX　03(3234)4421　振替　00100-2-62304
https://kanki-pub.co.jp/
印刷所――シナノ書籍印刷株式会社

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。購入した書店名を明記して、小社へお送りください。ただし、古書店で購入された場合は、お取り替えできません。
本書の一部・もしくは全部の無断転載・複製複写、デジタルデータ化、放送、データ配信などをすることは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。
©Satoshi Shimada 2021 Printed in JAPAN ISBN978-4-7612-7527-3 C2075

CamScannerでスキャン